

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
(МБУ ДО СШ)
Г. ПЫТЬ-ЯХ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 253 от «18» 05 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» В
СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»**

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. №1230, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Инструктор-методист

Начальник отдела МБУ ДО СШ

Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ

Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ

Биктимерова Л.Г.

Ракина Е.Л.

Анохин И.В.

Ляшенко Ю.В.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2 Объем Программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5 Календарный план воспитательной работы	8
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2 Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)».....	29
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	29
4.2 Учебно-тематический план	54
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	159
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	160
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	160
6.2 Кадровые условия реализации Программы	162
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	163

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:
МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

СШ – спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

УТ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ - федеральный закон

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплины «мини-футбол (футзал)» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1 000 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)» представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	В количестве
			Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 1]

2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 2]

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);

- спортивные соревнования (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

В сутках

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 3]

Таблица 4 – Объём соревновательной деятельности

В количестве

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 4]

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, %

В процентах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 5]

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени и ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Таблица 6 – Примерный годовой учебно-тренировочный план

виды подготовки	Этапы подготовки															
	НП						ТЭ									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1. Общая физическая подготовка (%)	53	0,17	55	0,15	54	0,13	78	0,15	86	0,15	81	0,13	95	0,13	108	0,13
2. Специальная физическая подготовка (%)	0	0	0	0	0	0	36	0,07	40	0,07	44	0,07	65	0,09	83	0,1
3. Спортивные соревнования (%)	0	0	0	0	0	0	36	0,07	46	0,08	56	0,09	51	0,07	58	0,07
4. Техническая подготовка (%)	140	0,45	160	0,44	179	0,43	203	0,39	212	0,37	218	0,35	145	0,2	150	0,18
5. тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6	0,02	7	0,02	8	0,02	36	0,07	40	0,07	44	0,07	87	0,12	83	0,1
6. Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	0	0	0	11	0,02	11	0,02	12	0,02	22	0,03	25	0,03
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	0,03	11	0,03	13	0,03	11	0,02	17	0,03	25	0,04	73	0,1	83	0,1
8. Интегральная подготовка	103	0,33	131	0,36	162	0,39	109	0,21	120	0,21	144	0,23	190	0,26	242	0,29
	312	1	364	1	416	1	520	1	572	1	624	1	728	1	832	1
<i>часов в неделю</i>	6		7		8		10		11		12		14		16	
<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		4		4		5		6	
<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		208		208		260		312	
всего часов в год	312		364		416		520		572		624		728		832	

Таблица 7 – Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)							
1.1	Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 гг.р., посвящённый Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2	Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Заккрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.
1.3	Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённое Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр. Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4	VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	декабрь	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	49 чел.
1.5	Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ							
2.1	Беседы, направленные на профилактику употребления	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.

наркотиков, алкоголя, психотропных веществ						
2.2 Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Тренеры-преподаватели, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	200 чел.
3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)						
3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2 Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ СШ	Постоянно, при наличии в списке спортсменов МБУ СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	Объекты МБУ СШ	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	-
3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и	Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних	1 раз в квартал 1 раз в полгода	Объекты МБУ СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях	Ракина Е.Л.	250 чел.

<p>преступлений, совершаемых несовершеннолетними</p>	<p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения противоправных действий в отношении совершеннолетних</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних</p>	<p>1 раз в полгода</p>		<p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p>		
<p>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</p>						
<p>4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии</p>	<p>Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p>	<p>Ракина Е.Л.</p>	<p>250 чел.</p>
<p>4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p>	<p>Беседы, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты</p>	<p>Ракина Е.Л.</p>	<p>250 чел.</p>

	<p>информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма</p>			инструкторы-методисты		
5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия						
5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренерами, представителями НКО направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
6. Патриотическое воспитание						
6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федоров а д. 23)	представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.

6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.4 Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
7. Работа с детьми мигрантами						
7.1 Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма	В течение года	Объекты МБУ СШ	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма						
8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактики травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми;	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.

<ul style="list-style-type: none"> - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. 						
<p>8.3 Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. 	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми</p>	Ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства						
<p>9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства</p>	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства</p>	ежеквартально	Объекты МБУ СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели отделений,	Ракина Е.Л.	200 чел.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении. В календарный план воспитательной работы могут вноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Таблица 8 – Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер-преподаватель)

3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/	1 раз в год (тренер-преподаватель)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер-преподаватель)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (тренер-преподаватель)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер-преподаватель)

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

спортивной организации или образовательном учреждении		
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- спортивные растирки.
- аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма.

Освоению обучающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований;
- перманентно.

Восстановительные процессы в работе с футболистами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	

<p>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</p> <p>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</p>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>
--	---

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки футболистов называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые обучающимися, для развития и совершенствования необходимых физических качеств, функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в мини-футболе, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств спортсменов. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в мини-футболе, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)» и включают:

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)»;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)»;

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 11, 12, 13.

Таблица 11 – Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол (футзал)»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
1.1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
2.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
		2,35	2,50	2,30	2,40
2.2 Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
		12,40	12,60	12,20	12,40

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 6]

НП-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		135	120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1. Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,25	2,35
2.2. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		12,15	12,35

Таблица 12 – Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «футбол» в дисциплине «мини-футбол(футзал)»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,20	2,30
1.2 Бег на 30 м	с	не более	
		5,40	5,60
1.3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	140
1.4 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,70	9,00
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1 Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		20	16
2.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
		29,40	32,60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 7]

Т-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,15	2,26
1.2 Бег на 30 м	с	не более	
		5,24	5,46
1.3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		171	150
1.4 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,66	8,98
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1 Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		21	16
2.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
		28,80	31,90
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»,	

	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--

Т-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,10	2,22
1.2 Бег на 30 м	с	не более	
		5,08	5,32
1.3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		182	160
1.4 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,62	8,96
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1 Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		22	17
2.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
		28,20	31,20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Т-4

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,05	2,18
1.2 Бег на 30 м	с	не более	
		4,92	5,18
1.3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		193	170
1.4 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,58	8,94
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1 Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		23	18
2.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах:	с	не более	

2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)		27,60	30,50
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Т-5

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
1.1 Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
		2,00	2,14
1.2 Бег на 30 м	с	не более	
		4,76	5,04
1.3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		204	180
1.4 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,54	8,92
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
2.1 Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		25	19
2.2 Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
		27,00	29,90
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

2. Бег 10 м., 30 м. с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3. Бег челночный 5х6 м. с высокого старта. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 6-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Прыжок в высоту с взмахом рук (без взмаха рук) можно измерить разными способами. Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова». При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых, на некоторой высоте наносится разметка. Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх с взмахом рук (без взмаха рук), делает вторую отметку, позволяющую определить высоту выпрыгивания. Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.

5. Челночный бег 3х10 м. проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

6. Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Ещё раз рывок до 6-метровой отметке, возвращается к линии старта. Завершается.

Сроки проведения контроля - два последних месяца учебно-тренировочного года, установленного Учреждением.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица 13 – Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
----------------------------	--

1. Этап начальной подготовки		Не устанавливается
2. Учебно-тренировочный этап	До трех лет	Не устанавливается
3. Учебно-тренировочный этап	Свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

I Этап – начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для мини-футбола.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в мини-футболе. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

II Этап - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Программный материал для практических занятий (этап начальной подготовки)

В группах начальной подготовки основной упор в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о понятии мини-футбола, основных терминах (тактика и техника) и элементарных основ правил игры. Специальной физической подготовке отводится так же немало времени, но воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатывается в подвижных играх, эстафетах в конкурсах. И лишь, пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе НП применяются элементарные упражнения для овладения передачи мяча, ведение мяча и обработки мяча. На втором году этого этапа те же самые элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекат мяча с ноги на ногу и т.п. Тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны и требуют немного меньше внимания в ранней стадии учебно-тренировочного процесса по мини-футболу.

В учебно-тренировочном процессе интегральная подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте. Элементарные тактические приемы и основные игровые положения так же изучаются в группах начальной подготовки. Для видимых результатов спортивного роста юных мини-футболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Соревнования для групп НП представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам: без аутов, мяч футбольный, без набранных фалов, без угловых и т.п.; «веселые старты», конкурсы с футбольным уклоном, а так же и официальные соревнования, которые проводятся в муниципалитетах и окружном регионе.

НП-1

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 3.1.1. настоящей Программы).

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и

в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) па точность.

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

3. Гигиенические основы ФКиС. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение

различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на

правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, углом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

НП-2, НП-3

Общая физическая подготовка

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

Техническая подготовка

Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов:

1. Ведение мяча:
 - внутренней и внешней сторонами подъема;
 - с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
 - с обводкой стоек.
2. Жонглирование мячом:
 - одной ногой (стопой);
 - двумя ногами (стопами);
 - двумя ногами (бедрами).
3. Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.
4. Передачи мяча:
 - короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу: по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).
- по движущемуся мячу:
- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

6. Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

7. Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары;
- обводка соперника (без борьбы или в борьбе);
- отбор мяча у соперника;
- вбрасывание мяча из аута;

9. Техника передвижений в игре включает в себя:

- обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведение, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципа повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняются игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Занимающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2x2, 3x3, 4x4) и на маленьких площадках (от 5x10м и до 20x40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

2. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

3. Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

4. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

5. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

6. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

7. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Психологическая подготовка

Задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия; - развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания. Средства и методы

психологическая подготовка вратаря к конкретной игре:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопоощрения;
- применение специального массажа; - отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль футболиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

- «2 против 1». Забегание.
- «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча.
- «2 против 1». Адресат передачи мяча.
- «2 против 1 (+1)». Отход.
- «2 против 1». Спиной к своим воротам.
- «2 против 1». Выбор.
- Поддержка при владении мячом.

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке:

- «3 против 2». Обводка при прорыве.
- «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг.
- «3 против 2». Атаки под различными углами.
- «3 против 2». Игра при численном неравенстве .
- «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного

преимущества.

- «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)».
- «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.

Игра с несколькими мячами:

- «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны.
- игры в 1.
- Игры при численном неравенстве .
- Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1».
- Игра «4 против 4 (+4)».
- м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве.
- «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом.
- Владение мячом в условиях прессинга.
- технических приема. Круговая тренировка.
- Игра «3 против 3» - игра.
- «6 против 6» «1 против 1». Командная игра .
- «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны

ворот.

- «3 против 1». Борьба двух команд.
- «2 против 2». Принципы ведения обороны.
- «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.
- «3 против 2». Контратака.
- «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков.
- «3 против 3». Нападение и защита.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки:

- «3 против 3». Ведение мяча.
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки.
- «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки.
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки.

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- Удар по воротам.
- Удар по воротам (4 варианта).
- Быстрое касание мяча и удар по воротам.
- Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение).
- Быстрое завершение атаки.
- Передача мяча разыгрывающему игроку.
- Передача мяча «в стенку» и удар по воротам.
- Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.
- Подключение к атаке центрального полузащитника.
- «Король штрафной площади».
- Ведение, передача мяча и удар по воротам.
- Освобождение от опеки.
- Перемещения для выполнения удара по воротам.
- Удар по воротам в условиях большой скученности игроков.
- Нападающий против защитника.
- Поперечная передача мяча и удар по воротам.
- Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча.
- Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.
- Выход наперерез защитнику для удара по воротам.
- Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам.
- Удары по воротам с трех позиций.
- Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу).
- Удар по воротам после передачи мяча назад.
- Передача мяча, разворот и удар по воротам.
- Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.
- Игра «1 против 1».
- Отбор мяча у дриблера.
- Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча.
- Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1).
- Защита своей зоны.
- Игра на фланге и удар по воротам.
- Быстрая контратака.

- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча.
- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1).
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе .
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1).
- Выход крайнего нападающего на голевую позицию.
- Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь.
- Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам.
- Какая команда забьет больше голов.
- Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1».
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

Таблица 14 – Материал для групп начального этапа подготовки

Приёмы игры	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
I. Техника полевых игроков			
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Бег с приставными шагами-вправо, влево	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+
Бег зигзагом-с выпадом в стороны		+	+
Бег с подскоками		+	+
Бег с высоким подыманием бедра	+	+	+
Бег с захлестыванием голени		+	+
Бег челночный	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+
Удар пяткой		+	+
Удар пяткой скрестно			+
Удар-откидка мяча подошвой	+	+	+
Резаные удар внутренней частью подъёма		+	+
Резаные удар внешней частью подъёма		+	+
Удар-бросок стопой	+	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы	+	+	+
Удар с лёта серединой подъёма	+	+	+
Удар с лёта внутренней частью подъёма	+	+	+
Удар с лёта внешней частью подъёма	+	+	+
Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта			+
Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову			
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта		+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении		+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке		+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении		+	+
Удар боковой частью головы в прыжке			+

Удар затылочной частью головы			+
Удар головой в броске			
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+	+
Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+
Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+
Приём (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке			+
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+	+
Приём (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы		+	+
Приём (остановка) катящихся мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы			+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	+	+	+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении		+	+
Приём мячей, прямо летящих на игрока на бегу			+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой			+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой			+
Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром	+	+	+
Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом		+	+
Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью		+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+
Ведение мяча серединой подъёма	+	+	+
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+
Финт «Уходом»			+
Различные варианты финта «Уходом»			
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+	+
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+	+
Финт «Убирание мяча подошвой».		+	+
Сочетание нескольких финтов			
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+
Отбор мяча накладыванием стопы		+	+
Отбор мяча выбиванием		+	+
Отбор мяча выбиванием перехватом		+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+	+
II. Техника вратаря			
Перемещение в воротах	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене.	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.	+	+	+

Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате.		+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении		+	+
Ловля мячей, на вратаря, на уровне головы или выше в прыжке			+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении.		+	+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске.			+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде			+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате.			
Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги.			
Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику			
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком(кулаками)			
Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей головой			
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами		+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестных шагов		+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке			
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+
Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу.	+	+	+
Выбивание мяча с рук		+	+
Технические приёмы полевых игроков	+	+	+

Таблица 15

Тактические действия	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
I. Тактика игры в атаке			
Индивидуальные действия			
«Открывание»	+	+	+
Отвлечение соперников			+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля			+
Маневрирование			
Передачи	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+	+
Групповые действия			
Комбинация «Стенка»			+
Комбинация «Двойная стенка»			
Комбинация «Скрещивание»			+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами			+
Комбинация «Смена мест»			
Комбинация «Пропускание мяча»			
Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля			+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии		+	+
Комбинация при участии вратаря			+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля			+
Комбинация при розыгрыше угловых ударов			+
Быстрое нападение			
Командные действия			
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1		+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3			

Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2			
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию»			
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3			
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2			
Опека соперника без мяча	+	+	+
II.Тактика игры в обороне Индивидуальные действия			
Опека соперника с мячом		+	+
Разбор игроков команды соперников			+
Групповые действия			
Подстраховка		+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)			
Игра в меньшинстве			+
Персональная оборона	+	+	+
Командные действия			
Концентрированная персональная оборона			+
Рассредоточенная персональная оборона			
Персональный прессинг			
Зонная оборона	+	+	+
Концентрированная зонная оборона			
Рассредоточенная зонная оборона			
Зонный прессинг			
Комбинированная оборона			+
Выбор места в воротах	+	+	+
II.Тактика игры вратаря			
Игра на выходах		+	+
Введение мяча в игру	+	+	+
Руководство действиями партнёров по обороне			+
Участие в атакующих действиях партнёров			
Подстраховка партнёров по обороне			+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов		+	+
Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии			
Техника полевых игроков	+	+	+

Программный материал для практических занятий (учебно-тренировочный этап)

Занятия в учебно-тренировочных группах является основной частью программного материала. Именно в этот период спортсмены изучают все тонкости мини-футбола, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольно-переводных нормативов и соревновательного периода. Поэтому количество отведенных часов на участие в соревнованиях значительно увеличивается с каждым годом. Основное время соревновательного процесса уделяется в сроки с ноября по март, когда участие в спортивных мероприятиях различного уровня более насыщено и разнообразно. Время, отведенное на развитие общей физической подготовке, почти равномерно распределено на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Исключение составляет лишь второй год этапа. Это связано с возрастными особенностями обучающимися, с переходом к более насыщенному соревновательному периоду и с развитием специальной физической подготовки в более качественном и специализированном варианте. Именно такой подготовке уделяется большое внимание, особенно в группах третьего и четвертого года этапа. Также увеличивается время на прием переводных нормативов, так как повышаются не только требования, но и качество выполнения элементов той или иной подготовки. Немалая роль в учебно-тренировочных группах отводится овладению технико-тактической

подготовке, которая с каждым годом учебно-тренировочного процесса требует к себе повышенное внимание и правильное выполнение заданных упражнений. Появляется несколько наигранных комбинаций, розыгрышей стандартных положений, отработанных вариантов защиты, коллективных действий при отборе мяча у соперника и т.п. Для усвоения и моделирования тактических схем игры и технических приемов используется интегральная подготовка, отведенное время которой тоже должно быть правильно распределено в течение тренировок учебно-тренировочных групп. Этот вид подготовки юных мини-футболистов характеризуется участием команд и отдельных обучающихся в товарищеских матчах и двухсторонних играх с определенным заданием и поставленной тренером целью.

За время подготовки в учебно-тренировочных группах спортсмены должны овладеть практикой тренеров-инструкторов и судейскими навыками. Эта практика используется, как правило, при работе со своими младшими коллегами в товарищеских играх, в учебно-тренировочных занятиях, в теоретических беседах и в изучении тактики игры. Но времени на инструкторские занятия отводится не так много, ведь такая практика в основном проходит индивидуально или парно, а не коллективно. Изучение же теоретического материала с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается не только по времени, но и в разнообразии тем. Основой теории в учебно-тренировочных группах служит изучение тактических вариантов ведения игры, стратегических целей предстоящих матчей или турниров, морально-волевых качеств, а также знакомство с особенностями организации соревнований и изучение тонкостей в правилах игры.

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции.

Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания. Вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. Д. Бег с изменением направления (до 180). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2×5м, 4×5м, 2х10м и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

4. Упражнения на воспитание общей выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500м. – 1000м.) без учета времени. Бег с

переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Игры с уменьшением по численности составом.

5. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей. Прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

6. Упражнения на воспитание силовых способностей. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

7. Упражнения на развитие координационных способностей. Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

8. Гимнастические упражнения на развитие гибкости. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках Мостик, колесо, шпагат.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 3 по 3м., 2 по 5м., 4 по 2 м. и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 20-25м (3-5м. с максимальной скоростью 5-7м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые

упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1».

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха.

4. Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости. Ускорение на 3-5 м. после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

5. Упражнения на развитие специальной силовой способности. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Техническая, тактическая и игровая подготовка.

Техническая подготовка.

Учебно-тренировочные группы первого года обучения

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой, левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различными направлениями и траекторией полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носками и внутренней стороной стопы, подошвой.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ногами через мяч. Финты ударом ногой с убираанием мяча по себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат или шпагат), а также подошвой.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли на точность и дальность.

Учебно-тренировочные группы второго года обучения.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом 180 град. внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча подошвой

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 метров. Перекаты подошвой, перекидывание мяча. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом» «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в шпагате; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование броском мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли на дальность и точность. Применение техники и тактики полевого игрока при обороне ворот.

Учебно-тренировочные группы третьего года обучения.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотом.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч подошвой и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. (Финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование и умение определить (предугадать) замысел противника, владеющим мячом, момент для отбора мяча и безошибочно принять избранный способ владения мячом.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выход из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Учебно-тренировочные группы четвертого года обучения.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боксом, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотам.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч подошвой и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. (Финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование и умение определить (предугадать) замысел противника, владеющим мячом, момент для отбора мяча и безошибочно принять избранный способ владения мячом.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выход из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Учебно-тренировочные группы пятого года обучения.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.
Учебно-тренировочные группы первого года обучения
Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи комбинации в папах: «стенка», «скрещивание», «столб», умение начинать и развивать атаку из стандартных положений

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствовать в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игроков обстановки, противодействие передачи, ведение и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенда», «скрещивание», забегание. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенка». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированно защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и сводного ударов вблизи своих ворот: игры на выход из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей указания партнерам по обороне как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочные группы второго года обучения
Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту, забегания и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра на «столбах».

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями, Организация наигранных комбинаций, смена мест, «треугольник».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне через вратаря.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе, а также выполнение четких тактических установок на игру. Отработка наигранных комбинаций и стандартных положений.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроение на месте и в движении, размыкания. Понятие рапорта. Судейство игры в процессе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные группы третьего года обучения

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умение: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах меняясь с партнерами.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки: создания численного перевеса в атаке за счет быстрого подключения защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать между тактическими схемами разным Взаимодействие в большинстве после удаления соперника (розыгрыш лишнего игрока) (смена вратаря).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременно «закрывание», эффективное противодействие ведения, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий взаимно страховки при атаке численно превосходящего соперника, усилие обороны за счет вратаря и подстраховки партнеров.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Действия в обороне в меньшинстве (после удаления и после смены вратаря соперника).

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направления возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки. руководства игрой партнеров в обороне и атаке.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведения самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Учебно-тренировочные группы четвертого года обучения

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умение: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах меняясь с партнерами.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки: создания численного перевеса в атаке за счет быстрого подключения защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать между тактическим схемам разным Взаимодействие в большинстве после удаления соперника (розыгрыш лишнего игрока)(смена вратаря).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременно "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий взаимно страховки при атаке численно превосходящего соперника, усилие обороны за счет вратаря и подстраховки партнеров.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Действия в обороне в меньшинстве (после удаления и после смены вратаря соперника).

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направления возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки. руководства игрой партнеров в обороне и атаке.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведения самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы и города.

Учебно-тренировочная группа пятого года обучения

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, скоростная обводка и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия "комбинациям" соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактически способностей и умение в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнений для основной части урока и провести ее.

Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секции мини футбола, общеобразовательных школ.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, города. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка в командном виде спорта одна из основных подготовок, которая сочетает с себе физическую, техническую и тактическую подготовку юного футболиста. Игровая подготовка сама по себе недаром называют интегральную подготовку, которая составляется из групповых атакующих и оборонительных действий, а также схем 2 X 2, 1 X2 X 1,3 X 1.

Таблица 16 – Материал для групп учебно-тренировочного этапа

Приёмы игры	Этап учебно-тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
I. Техника полевых игроков					
Ходьба в сочетании с бегом	+				
Бег с изменением направления	+	+			
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами-вправо, влево					
Бег спиной вперед	+				
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+				
Бег зигзагом-с выпадом в стороны	+	+	+		
Бег с подскоками	+	+	+	+	+

Бег с высоким подыманием бедра	+				
Бег с захлестыванием голени	+	+			
Бег челночный	+	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+		
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами					
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+			
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+				
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+			
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+			
Удар пяткой скрестно	+	+			
Удар- откидка мяча подошвой	+	+	+	+	+
Резаные удар внутренней частью подъёма	+	+	+	+	+
Резаные удар внешней частью подъёма	+	+	+	+	+
Удар-бросок стопой	+	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы	+				
Удар с лёта серединой подъёма	+	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней частью подъёма	+	+	+	+	+
Удар с лёта внешней частью подъёма	+	+	+	+	+
Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта	+	+	+	+	+
Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову	+	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	+	+			
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+				
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+		
Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+			
Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+		
Удар затылочной частью головы	+	+			
Удар головой в броске	+	+	+	+	+
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+	+
Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+				
Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+			
Приём (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке	+	+	+		
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+				
Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+				
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+			
Приём (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+		
Приём (остановка) катящихся мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	+	+			

Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудь в опорном положении	+	+			
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудь в опорном положении	+	+	+		
Приём мячей, прямо летящих на игрока на бегу	+	+	+	+	+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой	+	+	+	+	+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	+	+	+	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром	+				
Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом	+	+			
Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью	+				
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+				
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+			
Ведение мяча носком	+				
Ведение мяча серединой подъёма	+				
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+			
Финт «Уходом»	+	+	+	+	+
Различные варианты финта «Уходом»	+	+	+	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»	+				
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+			
Финт «Убирание мяча подошвой».	+	+	+		
Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+			
Отбор мяча выбиванием	+	+	+		
Отбор мяча выбиванием перехватом	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+	+	+	+
II. Техника вратаря					
Перемещение в воротах	+	+			
Стойка вратаря	+	+	+		
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп	+				
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене.	+	+			
Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате.	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении	+	+			
Ловля мячей, на вратаря, на уровне головы или выше в прыжке	+	+	+	+	+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении.	+	+			

Ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске.	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде	+	+	+		
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате.	+	+	+	+	+
Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги.		+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику	+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком(кулаками)	+	+	+		
Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей головой		+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+			
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами	+	+	+		
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестных шагов	+				
Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке			+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+				
Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу.	+	+			
Выбивание мяча с рук	+	+	+		
Технические приёмы полевых игроков	+	+	+	+	+

Таблица 17

Тактические действия	Этап учебно-тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
I. Тактика игры в атаке					
Индивидуальные действия					
«Открывание»	+	+			
Отвлечение соперников	+	+	+		
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+			
Групповые действия					
Комбинация «Стенка»	+	+	+		
Комбинация «Двойная стенка»		+	+	+	+
Комбинация «Скрещивание»	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»		+	+	+	+
Комбинация «Пропускание мяча»		+	+	+	+
Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля	+	+	+	+	+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+
Комбинация при участии вратаря	+	+	+	+	+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+	+
Комбинация при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+	+
Быстрое нападение		+	+	+	+
Командные действия					

Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1	+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3	+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2		+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию»		+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3		+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2	+	+	+	+	+
II. Тактика игры в обороне					
Индивидуальные действия					
Опека соперника без мяча	+				
Опека соперника с мячом	+	+	+	+	+
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+	+
Групповые действия					
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)		+	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+	+	+
Персональная оборона					
Командные действия					
Концентрированная персональная оборона	+	+	+		
Распределенная персональная оборона	+	+	+	+	+
Персональный прессинг			+	+	+
Зонная оборона					
Концентрированная зонная оборона	+	+	+	+	+
Распределенная зонная оборона		+	+	+	+
Зонный прессинг			+	+	+
Комбинированная оборона	+	+	+	+	+
II. Тактика игры вратаря					
Выбор места в воротах	+	+	+		
Игра на выходах	+	+	+	+	+
Введение мяча в игру	+	+	+	+	+
Руководство действиями партнёров по обороне	+	+	+	+	+
Участие в атакующих действиях партнёров	+	+	+	+	+
Подстраховка партнёров по обороне	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии		+	+	+	+
Техника полевых игроков	+	+	+	+	+

4.2 Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 18-25.

III -1

1.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег. Прыжки. Ведение мяча. Отбор мяча. Спортивные игры.
2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.

2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
3.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
4.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
5.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
6.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
7.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
8.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
9.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
10.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
11.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
12.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
13.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Прием (остановка) мяча. Спортивные игры.
14.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
15.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
16.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
17.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
18.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
19.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
20.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
21.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
22.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.

23.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
24.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
25.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
26.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
27.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
28.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
29.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
30.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
31.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
32.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
33.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
34.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
35.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
36.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
37.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
38.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
39.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
40.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
41.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
42.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.

43.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
44.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
45.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
46.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
47.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
48.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
49.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
50.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
51.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
52.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
53.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
54.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
55.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
56.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
57.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
58.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
59.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
60.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

61.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
62.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
63.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
64.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
65.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
66.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
67.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
68.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
69.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
70.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
71.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
72.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
73.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
74.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
75.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
76.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
77.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
78.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
79.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.

80.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
81.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
82.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
83.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
84.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
85.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
86.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
87.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
88.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
89.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
90.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
91.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
92.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
93.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
94.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
95.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
96.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
97.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
98.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
99.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
100.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.

101.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
102.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
103.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
104.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
105.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
106.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
107.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
108.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
109.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
110.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
111.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
112.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
113.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
114.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
115.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
116.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
117.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
118.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
119.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
120.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
121.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.

122.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
123.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
124.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояние. Спортивные игры.
125.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
126.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
127.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
128.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
129.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
130.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
131.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
132.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
133.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
134.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
135.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
136.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
137.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
138.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
139.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
140.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.

141.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
142.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
143.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
144.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
145.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
146.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
147.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
148.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
149.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
150.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
151.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
152.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
153.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
154.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
155.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
156.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
157.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
158.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
159.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
160.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
161.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
162.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.

163.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
164.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
165.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
166.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
167.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
168.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
169.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
170.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
171.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
172.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
173.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
174.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
175.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
176.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
177.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
178.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
179.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
180.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
181.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
182.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
183.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.

184.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
185.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
186.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
187.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
188.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
189.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
190.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
191.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
192.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
193.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
194.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
195.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
196.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
197.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
198.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
199.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
200.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
201.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
202.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.

203.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
204.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
205.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
206.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
207.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
208.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.

УТ-2

1.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Прием (остановка) мяча. Спортивные игры.
3.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Спортивные игры.
4.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
5.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
6.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
7.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
8.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
9.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
10.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
11.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
12.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
13.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
14.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.

15.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
16.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
17.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
18.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
19.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
20.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
21.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
22.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
23.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
24.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
25.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар затылочной частью головы в прыжке. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
26.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
27.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
28.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
29.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
30.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
31.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
32.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
33.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.

34.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
35.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
36.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
37.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
38.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
39.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
40.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося от игрока, внешней стороной стопы. Спортивные игры.
41.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Сочетание нескольких финтов. Спортивные игры.
42.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
43.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
44.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Финт «Проброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
45.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
46.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
47.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар головой в броске. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
48.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
49.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
50.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
51.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
52.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.

53.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
54.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
55.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
56.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
57.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
58.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
59.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
60.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
61.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
62.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
63.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
64.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
65.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
66.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
67.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
68.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
69.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
70.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
71.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.

72.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
73.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
74.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за плеча без крестных шагов. Тренировочные игры.
75.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с подскоками. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
76.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
77.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
78.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
79.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
80.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
81.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
82.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
83.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
84.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
85.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
86.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
87.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
88.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
89.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
90.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
91.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
92.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.

93.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
94.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
95.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
96.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
97.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
98.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
99.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
100.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
101.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
102.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
103.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
104.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
105.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
106.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
107.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
108.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
109.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
110.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
111.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
112.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
113.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.

114.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
115.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
116.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
117.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
118.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
119.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
120.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар затылочной частью головы. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
121.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
122.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
123.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
124.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
125.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
126.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Подстраховка. Спортивные игры.
127.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Комбинация «Пропускание мяча». Парные игры.
128.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2. Спортивные игры.
129.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Участие в атакующих действиях партнеров. Парные игры.
130.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
131.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
132.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар серединой или внешней частью подъема с полулета. Спортивные игры.

133.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча, опускающего перед воротами, кулаком (кулаками). Тренировочные игры.
134.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
135.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
136.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
137.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
138.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
139.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
140.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
141.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами «Смена мест». Подстраховка. Спортивные игры.
142.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию». Спортивные игры.
143.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
144.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
145.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
146.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
147.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
148.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
149.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
150.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.

151.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
152.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Скрещивание». Игра в меньшенстве. Спортивные игры.
153.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
154.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2. Спортивные игры.
155.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
156.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
157.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
158.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
159.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Удары через себя. Спортивные игры.
160.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
161.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
162.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба с подскоками. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
163.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
164.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
165.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
166.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля полувысокого мяча, летящего в стороне от вратаря, в броске. Тренировочные игры.
167.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
168.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.

169.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
170.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
171.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Отбор мяча. Спортивные игры.
172.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
173.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2 . Спортивные игры.
174.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Участие в атакующих действиях партнеров . Спортивные игры.
175.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
176.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
177.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
178.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча при параллельном расположении стоп. Спортивные игры.
179.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Парные игры.
180.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
181.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключение (обмен опекаемыми соперниками). Парные игры.
182.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника без мяча. Игр в меньшинстве.
183.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Введение мяча в игру. Участие в атакующих действиях партнеров. Парные игры.
184.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
185.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
186.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
187.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
188.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча серединой подъема. Парные игры.
189.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных

	финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
190.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
191.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
192.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
193.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
194.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
195.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
196.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
197.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
198.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
199.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
200.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
201.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
202.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
203.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
204.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
205.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
206.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
207.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.

208.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
------	--

УТ-3

1.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
3.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
4.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
5.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
6.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
7.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
8.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
9.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
10.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
11.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
12.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Прием (остановка) мяча. Спортивные игры.
13.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
14.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Прием (остановка) мяча. Спортивные игры.
15.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
16.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
17.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.

18.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
19.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
20.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
21.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
22.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
23.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
24.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
25.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар головой в броске. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
26.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающегося и высоколетающего мяча головой. Парные игры.
27.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
28.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
29.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
30.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
31.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
32.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
33.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
34.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
35.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
36.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

37.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
38.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
39.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
40.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
41.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
42.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
43.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
44.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
45.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
46.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
47.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
48.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
49.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
50.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
51.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
52.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
53.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
54.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
55.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
56.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
57.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

58.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
59.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
60.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
61.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
62.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
63.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
64.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
65.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
66.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
67.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
68.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
69.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
70.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
71.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
72.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
73.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
74.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
75.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
76.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
77.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
78.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.

79.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
80.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
81.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
82.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
83.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
84.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
85.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
86.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
87.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
88.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
89.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
90.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
91.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
92.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
93.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
94.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
95.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
96.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
97.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
98.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключение (обмен опекаемыми соперниками). Парные игры.
99.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника без мяча. Игр в меньшинстве.
100.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Введение мяча в игру. Участие в атакующих действиях партнеров. Парные игры.

101.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
102.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
103.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
104.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
105.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча серединой подъема. Парные игры.
106.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
107.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
108.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
109.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
110.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
111.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
112.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
113.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
114.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
115.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
116.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
117.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
118.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
119.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.

120.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
121.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
122.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
123.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
124.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
125.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
126.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
127.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля полувысокого мяча, летящего в стороне от вратаря, в броске. Тренировочные игры.
128.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
129.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
130.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
131.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающегося и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
132.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Отбор мяча. Спортивные игры.
133.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
134.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2 . Спортивные игры.
135.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Участие в атакующих действиях партнеров . Спортивные игры.
136.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
137.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
138.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

139.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча при параллельном расположении стоп. Спортивные игры.
140.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Парные игры.
141.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
142.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар головой в броске. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
143.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетающего мяча головой. Парные игры.
144.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
145.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
146.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
147.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
148.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
149.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
150.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
151.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
152.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание катящегося и низколетающего в стороне от вратаря мяча в выпаде. Спортивные игры.
153.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
154.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар затылочной частью головы. Спортивные игры.
155.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
156.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.

157.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
158.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в броске. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
159.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Пропускание мяча». Подстраховка. Спортивные игры.
160.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
161.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
162.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
163.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
164.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
165.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
166.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
167.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
168.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
169.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
170.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
171.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
172.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
173.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
174.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
175.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающегося и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
176.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
177.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.

178.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
179.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
180.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
181.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
182.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
183.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
184.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
185.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
186.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
187.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
188.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
189.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
190.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
191.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
192.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
193.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
194.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
195.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
196.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.

197.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
198.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
199.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
200.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
201.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
202.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
203.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
204.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
205.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
206.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
207.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
208.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
209.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
210.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар затылочной частью головы. Спортивные игры.
211.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
212.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
213.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
214.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в броске. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
215.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Пропускание мяча». Подстраховка. Спортивные игры.

216.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию». Спортивные игры.
217.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1. Спортивные игры.
218.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар внутренней стороной подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
219.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча выбиванием. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
220.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Резаный удар внешней частью подъема. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
221.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в выпаде. Спортивные игры.
222.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
223.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар затылочной частью головы. Спортивные игры.
224.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
225.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
226.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
227.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в броске. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
228.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Пропускание мяча». Подстраховка. Спортивные игры.
229.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
230.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
231.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
232.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
233.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
234.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.

235.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
236.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
237.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
238.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
239.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
240.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
241.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
242.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
243.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар серединой или внешней частью подъема с полулета. Спортивные игры.
244.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча, опускающего перед воротами, кулаком (кулаками). Тренировочные игры.
245.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
246.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Бег с изменением направления. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
247.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
248.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
249.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
250.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
251.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
252.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами «Смена мест». Подстраховка. Спортивные игры.
253.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию». Спортивные игры.

254.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
255.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
256.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
257.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
258.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
259.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
260.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.

УТ-4

1.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
3.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
4.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
5.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
6.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
7.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
8.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
9.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
10.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
11.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
12.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.

13.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
14.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
15.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
16.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
17.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
18.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
19.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
20.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
21.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
22.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
23.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
24.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
25.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
26.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
27.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
28.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
29.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
30.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
31.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
32.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.

33.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
34.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
35.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
36.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
37.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
38.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
39.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
40.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар головой в броске. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
41.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающегося и высоколетающего мяча головой. Парные игры.
42.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
43.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
44.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
45.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
46.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
47.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
48.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
49.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
50.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
51.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

52.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
53.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
54.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
55.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
56.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
57.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
58.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
59.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
60.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
61.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
62.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
63.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
64.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
65.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
66.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
67.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
68.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
69.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
70.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
71.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
72.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.

73.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
74.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
75.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
76.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
77.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
78.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
79.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
80.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
81.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
82.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
83.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
84.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
85.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
86.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
87.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
88.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
89.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
90.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
91.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
92.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.

93.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
94.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
95.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
96.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
97.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
98.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
99.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
100.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
101.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
102.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
103.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
104.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
105.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
106.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
107.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
108.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
109.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
110.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.

111.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка)катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
112.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
113.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
114.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
115.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
116.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
117.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
118.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего мяча головой. Парные игры.
119.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Спортивные игры.
120.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключения(обмен опекаемыми соперниками). Спортивные игры.
121.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная персональная оборона. Зонная оборона. Спортивные игры.
122.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Игра на выход. Руководство действиями партнеров по обороне. Спортивные игры.
123.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
124.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
125.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
126.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
127.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
128.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
129.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
130.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
131.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.

132.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
133.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
134.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
135.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар затылочной частью головы в прыжке. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
136.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
137.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
138.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
139.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
140.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
141.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
142.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
143.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
144.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
145.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
146.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
147.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
148.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
149.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
150.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.

151.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
152.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
153.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
154.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
155.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
156.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
157.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
158.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
159.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
160.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
161.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
162.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
163.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
164.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
165.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
166.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
167.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
168.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
169.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.

170.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
171.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
172.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
173.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
174.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
175.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
176.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
177.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
178.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
179.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
180.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
181.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
182.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
183.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
184.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
185.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
186.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
187.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
188.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.

189.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка)катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
190.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
191.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
192.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
193.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
194.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
195.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
196.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
197.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
198.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
199.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
200.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
201.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
202.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
203.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
204.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
205.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
206.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
207.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
208.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
209.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.

210.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
211.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
212.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
213.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
214.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
215.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
216.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
217.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
218.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
219.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
220.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
221.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
222.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
223.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
224.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
225.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
226.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
227.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
228.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.

229.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
230.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
231.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
232.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Удар головой в броске. Финт «Убирание мяча подошвой». Спортивные игры.
233.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего меча головой. Парные игры.
234.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
235.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Резаный удар внутренней частью подъема. Спортивные игры.
236.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Бег с изменением скорости. Удары серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
237.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Защитная стойка. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «Уходом». Спортивные игры.
238.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
239.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
240.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
241.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
242.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.
243.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
244.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключение (обмен опекаемыми соперниками). Парные игры.
245.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника без мяча. Игр в меньшинстве.
246.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Введение мяча в игру. Участие в атакующих действиях партнеров. Парные игры.
247.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
248.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
249.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.

250.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
251.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча серединой подъема. Парные игры.
252.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
253.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
254.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
255.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
256.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация при ведении мяча из-за боковой линии. Подстраховка. Спортивные игры.
257.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с захлестом. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
258.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Отбор мяча накладыванием стопы. Спортивные игры.
259.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
260.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
261.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за плеча с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
262.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
263.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Прием (остановка) мяча. Спортивные игры.
264.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой лба в прыжке. Ведение мяча внешней частью подъема. Спортивные игры.
265.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
266.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
267.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
268.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.

269.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
270.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
271.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откатка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
272.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
273.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
274.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
275.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии. Спортивные игры.
276.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар затылочной частью головы в прыжке. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
277.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
278.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
279.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
280.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
281.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Подстраховка партнеров по обороне. Спортивные игры.
282.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
283.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Зонный прессинг. Спортивные игры.
284.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при участии вратаря. Спаренные игры.
285.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
286.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откатка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
287.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
288.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.

289.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля полувысокого мяча, летящего в стороне от вратаря, в броске. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
290.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
291.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
292.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
293.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
294.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
295.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
296.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
297.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
298.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
299.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
300.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
301.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
302.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
303.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
304.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
305.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
306.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
307.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
308.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.

309.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
310.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
311.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
312.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Выбрасывание мяча рукой из-за плеча с места. Спортивные игры.

УТ-5

1.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
2.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
3.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
4.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Парные игры.
5.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
6.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
7.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
8.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
9.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Парные игры.
10.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
11.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
12.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Спортивные игры.
13.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Финт «Уходом». Спортивные игры.

14.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
15.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
16.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
17.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
18.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар с лета внешней частью подъема. Финт «Подброс мяча мимо соперника». Спортивные игры.
19.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание опускающего и высоколетящего меча головой. Парные игры.
20.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Опека соперника с мячом. Отбор мяча. Финт «Остановка мяча подошвой». Спортивные игры.
21.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
22.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
23.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
24.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Скрещивание». Подстраховка. Спортивные игры.
25.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Сочетание нескольких финтов. Спортивные игры.
26.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
27.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
28.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
29.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
30.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Спортивные игры.
31.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
32.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. Спортивные игры.

33.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
34.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Комбинированная оборона. Спортивные игры.
35.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля. Спаренные игры.
36.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
37.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
38.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
39.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
40.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
41.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
42.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
43.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
44.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
45.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
46.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
47.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
48.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
49.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.

50.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
51.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
52.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
53.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
54.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
55.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. . Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
56.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
57.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
58.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
59.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
60.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
61.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
62.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
63.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
64.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
65.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.

66.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии. Спортивные игры.
67.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар затылочной частью головы в прыжке. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
68.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча с выбиванием. Ведение мяча носком. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
69.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
70.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
71.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
72.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Подстраховка партнеров по обороне. Спортивные игры.
73.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
74.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Зонный прессинг. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
75.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при участии вратаря. Спаренные игры.
76.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
77.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
78.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
79.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
80.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
81.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
82.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
83.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.

84.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
85.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
86.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
87.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
88.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
89.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
90.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
91.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
92.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
93.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары головой в броске. Прием (остановка) мяча. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
94.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
95.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
96.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
97.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
98.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
99.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.

100.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
101.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
102.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
103.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
104.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
105.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
106.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
107.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
108.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
109.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием мяча прямо летящих на игрока, на бегу. Спортивные игры.
110.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
111.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
112.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
113.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
114.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
115.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
116.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.

117.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
118.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
119.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Тренировочные игры.
120.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
121.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
122.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
123.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
124.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
125.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
126.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
127.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
128.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
129.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
130.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Парные игры.
131.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков. Спортивные игры.

132.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
133.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
134.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
135.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
136.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
137.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
138.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
139.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
140.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
141.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
142.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
143.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков. Спортивные игры.
144.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
145.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
146.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Спортивные игры.
147.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
148.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
149.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.

150.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
151.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
152.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
153.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
154.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
155.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
156.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Выбрасывание мяча рукой из-за плеча с места. Спортивные игры.
157.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
158.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техничными приемами с мячом. Спортивные игры.
159.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
160.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
161.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техничными приемами с мячом. Спортивные игры.
162.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
163.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
164.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
165.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техничными приемами с мячом. Спортивные игры.
166.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.

167.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
168.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
169.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
170.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
171.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
172.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
173.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
174.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техничными приемами с мячом. Спортивные игры.
175.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
176.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Спортивные игры.
177.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
178.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
179.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Сочетание нескольких финтов. Спортивные игры.
180.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
181.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
182.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
183.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.

184.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
185.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
186.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
187.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
188.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков . Спортивные игры.
189.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
190.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
191.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча, летящего выше колен и ниже головы. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Тренировочные игры.
192.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
193.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
194.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
195.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
196.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
197.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
198.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
199.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
200.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.

201.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
202.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча различными способами зигзагообразными, меняя бьющую ногу. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Парные игры.
203.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Спортивные игры.
204.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
205.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
206.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
207.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
208.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
209.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
210.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Передачи. Ведение и обводка. Спортивные игры.
211.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Подстраховка партнеров по обороне. Спортивные игры.
212.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
213.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Зонный прессинг. Спортивные игры.
214.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при участии вратаря. Спаренные игры.
215.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
216.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
217.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
218.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.

219.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
220.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
221.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Парные игры.
222.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков. Спортивные игры.
223.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
224.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
225.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Спортивные игры.
226.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Разбор игроков команды соперников. Парные игры.
227.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Персональная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
228.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание мяча ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику. Спортивные игры.
229.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Резаный удар внешней частью подъема. Спортивные игры.
230.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег зигзагом с выпадом в стороны. Удар бросок стопой. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
231.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
232.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
233.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
234.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Парные игры.
235.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Спортивные игры.

236.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
237.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
238.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Опека соперника без мяча. Игра в меньшинстве.
239.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Переключение (обмен опекаемыми соперниками). Парные игры.
240.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Зонная оборона. Опека соперника с мячом. Спортивные игры.
241.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
242.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Спортивные игры.
243.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
244.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
245.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
246.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча бедром. Спортивные игры.
247.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Спортивные игры.
248.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
249.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откитка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
250.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
251.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
252.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
253.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.

254.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Спортивные игры.
255.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
256.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Спортивные игры.
257.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
258.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Приём (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
259.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Подстраховка. Спортивные игры.
260.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Командные действия. Концентрированная зонная оборона. Спортивные игры.
261.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков. Спортивные игры.
262.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
263.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
264.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
265.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
266.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
267.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногами, головой. Приём (остановка) мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
268.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.
269.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков. Спортивные игры.
270.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.

271.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Перемещение в воротах. Ловля мяча, летящего на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении. Спортивные игры.
272.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удар пяткой скрестно. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Парные игры.
273.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Удар-откидка мяча подошвой. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
274.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря в опорном положении. Спортивные игры.
275.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Парные игры.
276.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Парные игры.
277.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами –вправо, влево. Отбор мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
278.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
279.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег челночный. Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
280.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Ловля мяча , летящего выше колен и ниже головы. Тренировочные игры.
281.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающего мяча подошвой. Спортивные игры.
282.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
283.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
284.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
285.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
286.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков Приём (остановка) мяча. Спортивные игры.
287.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в опорном положении. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Спортивные игры.

288.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Отбивание летящего в стороне от вратаря (выше пояса) мяча махом ноги. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
289.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния. Спортивные игры.
290.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар боковой частью головы в прыжке. Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Спортивные игры.
291.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Подстраховка партнеров по обороне. Спортивные игры.
292.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Удары по воротам. Тактика игры в обороне: подстраховка. Спортивные игры.
293.	Техника Безопасности. ОФП. Тактика игры в обороне. Командные действия. Рассредоточенная персональная оборона. Зонный прессинг. Спортивные игры.
294.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Комбинация при участии вратаря. Спаренные игры.
295.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Установка «стенки» при розыгрыше соперниками угловых ударов. Спортивные игры.
296.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар – откидка мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Спортивные игры.
297.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
298.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ведение мяча серединой подъема. Отбор мяча выбиванием. Обманные движения (финты). Спортивные игры.
299.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Спортивные игры.
300.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары с поворотом. Удары через себя. Спортивные игры.
301.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Спортивные игры.
302.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
303.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
304.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
305.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Отбор мяча перехватом. Ведение мяча носком. Спортивные игры.
306.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с высоким подыманием бедра. Прием (остановка) мяча опускающегося на игрока, головой. Спортивные игры.

307.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры.
308.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) катящегося мяча подошвой. Спортивные игры.
309.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Ходьба в сочетании с бегом. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прием (остановка) мяча, опускающего на игрока, грудью в опорном положении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Спортивные игры.
310.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег с изменением направления. Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.
311.	Техника Безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Техника передвижения. Бег приставными шагами-вправо, влево. Удар пяткой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведение, рывков. Парные игры.
312.	Техника Безопасности. ОФП. Тактическая подготовка. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Комплексное выполнение (сочетание) изученных техничных приемов с мячом. Парные игры

Таблица 26 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина «мини-футбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	120/2	Во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
	История возникновения футбола и мини-футбола аэробики	60/1	сентябрь	История возникновения и развития футбола и мини-футбола в мире и в России. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	360/6		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	60/1	октябрь	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60/1	ноябрь	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание

				чувства ответственности перед коллективом. Воспитание инициативности, самостоятельности и ответственного отношения к занятиям.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/1	декабрь		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/1	февраль		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60/1	апрель		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/1	май		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/1	октябрь		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения:	360/6			
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	120/2	Во время учебно-тренировочных занятий		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/1	сентябрь	Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований по мини-футболу, их организация и проведение. Положение о соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся	60/1	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/1	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы здорового образа жизни	60/1	март, ноябрь	Понятие ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека, профилактика вредных привычек

Теоретическая подготовка – учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы первого года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Тема 2. Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России организатор развития мини-футбола в стране.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж.

Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности

травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки.

Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки. применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини- футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 6. Основы методики техники и тактики мини-футбола.

Понятие о технике мини- футбола. Характеристика основных приемов игры. Понятие о тактике мини- футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и в обороне.

Тема 7. Спортивные соревнования по мини-футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков и роль капитана команды. Планирование, организация и проведение соревнований по мини - футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Роль судей в организации и проведении соревнований.

Тема 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Подготовка мячей к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Учебно-тренировочные группы второго года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Тема 2. Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России организатор развития мини-футбола в стране.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини- футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке , предъявляемые к юным спортсменам. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 6. Основы методики техники и тактики мини-футбола.

Понятие о технике мини- футбола. Характеристика основных приемов игры. Понятие о тактике мини- футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и в обороне

Тема 7. Спортивные соревнования по мини-футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков и роль капитана команды. Планирование, организация и проведение соревнований по мини - футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Роль судей в организации и проведении соревнований.

Тема 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Подготовка мячей к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Тема 10. Планирование и контроль спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Контрольные испытания. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом

Учебно-тренировочные группы третьего года обучения

Тема 1. Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России организатор развития мини-футбола в стране.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений).

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки. применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини- футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 5. Основы методики обучения мини-футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка.

Тема 6. Спортивные соревнования по мини-футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков и роль капитана команды. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Роль судей в организации и проведении соревнований.

Тема 7. Основы методики обучения мини-футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Тема 9. Планирование и контроль спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Контрольные испытания. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом

Учебно-тренировочные группы четвертого года обучения

Тема 1. Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России организатор развития мини-футбола в стране.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений).

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки. применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини- футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 5. Основы методики обучения мини-футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка.

Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Контрольные испытания. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Учебно-тренировочные группы пятого года обучения

Тема 1. Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России организатор развития мини-футбола в стране.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений).

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки. применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини- футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 5. Основы методики обучения мини-футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка.

Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Контрольные испытания. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

НП-1

Темы теоретической подготовки

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. История возникновения футбола и мини-футбола аэробики.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Тесты:

1. Команда какой страны стала первым победителем чемпионата мира по футболу (первым обладателем Кубка мира ФИФА)?
 - А) Германия.
 - Б) Уругвай.
 - В) Бразилия.
 - Г) Англия.
2. Команда какой страны одержала больше всего побед в чемпионате мира?
 - А) Бразилия
 - Б) Германия
 - В) Италия
 - Г) Англия
3. Как нужно хранить щетку в стакане?
 - А) Щетинками вверх.
 - Б) Щетинками вниз.
 - В) Оба ответа допустимы
4. Как часто рекомендуется чистить зубы?
 - а) После каждого приема пищи.
 - б) Один раз, утром.
 - в) Утром и вечером.
5. Перед проведением подвижных игр следует:
 - а) провести разминку.
 - б) встать в строй.
 - в) уложить маты в местах возможных падений.
6. Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:
 - а) к плохому самочувствию
 - б) к травме.
 - в) перегреву мышц.
7. Во время игры в футбол подкаты сзади:
 - а) по желанию судьи.
 - б) разрешены.
 - в) запрещены.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7
б	а	а	а	а	б	в

НП-2

Темы теоретической подготовки

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

5. Закаливание организма.
6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Тесты:

1. При потере равновесия следует избегать падения на:
 - а) ноги.
 - б) согнутые руки.
2. Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это:
 - а) да.
 - б) по желанию.
 - в) нет.
3. Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это:
 - а) да.
 - б) по желанию.
 - в) нет.
4. Когда нужно мыть руки?
 - А) Утром и вечером.
 - Б) Перед каждым приемом пищи.
 - В) После прогулки.
 - Г) После посещения туалета.
 - Д) Все ответы верны.
5. Как называется совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека:
 - а) личная гигиена.
 - б) специальная гигиена.
 - в) общественная гигиена.
6. Кто из голкиперов получал золотой мяч?
 - А) Оливер Канн.
 - Б) Лев Яшин .
 - В) Джанлуиджи Буффон.
7. Самоконтроль – это:
 - а) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития;
 - б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;
 - в) контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.
8. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма.
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики.
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8
в	в	в	д	а	б	а	в

НП-3

Темы теоретической подготовки

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

2. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
5. Основы здорового образа жизни.

Тесты:

1. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за ее пределами:

- а) угловой удар.
- б) 11-метровый удар.
- в) штрафной удар.

2. Ширина футбольного поля:

- а) минимум 45 м.
- б) минимум 35 м.
- в) минимум 40 м.

3. Длина футбольного поля:

- а) минимум 80 м.
- б) минимум 90 м.
- в) минимум 70 м.

4. Душ необходимо принимать:

- а) три раза в неделю.
- б) ежедневно.
- в) один раз в неделю.

5. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел.
2. строгое соблюдение определенных правил.
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон,

питание и отдых.

6. Перед проведением подвижных игр следует:

- а) провести разминку.
- б) встать в строй.
- в) уложить маты в местах возможных падений.

7. Перед тренировкой и игрой следует проверить устойчивость футбольных ворот,

так ли это:

- а) да.
 - б) нет.
 - в) по желанию.
8. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия.
2. духовного благополучия.
3. социального благополучия.
4. все ответы верны.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8
в	а	б	б	4	а	а	4

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица 22, 23;
- обеспечение спортивной экипировкой таблица 24, 25;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя

		1
11. Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12. Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13. Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14. Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»		
15. Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
16. Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
17. Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14 14

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 10]

Таблица 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		-
			Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1. Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2. Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	4	12	-	-
3. Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	-

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 10]

Таблица 29 – Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1. Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 11]

Таблица 30 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1. Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2. Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3. Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4. Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5. Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6. Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7. Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8. Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9. Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10. Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11. Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12. Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
13. Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

[ФССП по виду спорта «футбол» приложение 11]

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.1 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации; уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения мини-футбола, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональной переподготовки;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал). Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура»/Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – Москва: «Советский спорт», 2012. – 554 с.
2. Алиев, Э.Г. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)/ Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – Издательство Спорт, 2019. – 76 с.
3. Алиев, Э.Г., Основы технологии построения циклов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале)/ Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – Издательство Спорт, 2017. – 64 с. ил.
4. Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. / С.Н. Андреев. – Издательство СПОРТ, 2019 г. – 471 стр.
5. Андреев, С.Н. Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮСШОР / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. - Советский спорт, 2008. - 96 с.
6. Андреев, С.Н., Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале). Учебно-методическое пособие. / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля Москва: Советский спорт, 2011. – 120 с.
7. Ассоциация мини-футбола России: сайт. – URL: <https://amfr.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст электронный.
8. Белич, А. Футбол: Методика. / А. Белич Спорт в школе. – 2010. - № 13, - С. 3-48.
9. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн Пер. с итал. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
10. Всемирное антидопинговое агентство: сайт. – URL: <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
11. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие / В. В. Варюшин.

- Москва: Физическая культура, 2011. – 112 с.
12. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 28- 31.
 13. Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е. А. Гаврилова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
 14. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 8-13.
 15. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. – Москва: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. – 661 с.
 16. Годик, М.А., Комплексный контроль в спортивных играх. / М.А. Годик, А.П. Скородумова – Москва: Советский спорт, 2010. - 336 с.
 17. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
 18. Григорьян, М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности / М.Р. Григорьян. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – 37 с.
 19. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 208 с.
 20. Динамика показателей функционального состояния футболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки. Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.
 21. ЕВСК 2022-2025 гг. по виду спорта «футбол»: сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
 22. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – Москва: Профиздат, 2011. – 407 с.
 23. Кузьминых, С. В. Повышение эффективности выполнения стандартных положений в мини-футболе / С.В. Кузьминых. – Концепт. – 2017. – Т. 36. – С. 43–47. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771211.htm>.
 24. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. / О.Б. Лапшин. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 176 с.
 25. Макарова Г. А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Г. А. Макарова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
 26. Международный олимпийский комитет: сайт. – URL: <https://olympics.com/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
 27. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
 28. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
 29. Непрерывное образование тренеров: сайт. – URL: <https://test-trener.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
 30. Олимпийский комитет России: сайт. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
 31. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.

32. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
33. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: сайт. – URL: http://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20футбол.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
34. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: сайт. – URL: http://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/программа_футбол.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
35. Приказ Минспорта России от 17 ноября 2021 г. № 901 (ред. От 08.12.2022) «Об утверждении правил вида спорта «футбол»: сайт. – URL: https://legalacts.ru/doc/pravila-vidasporta-futbol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_1/ (дата обращения: 16.04.2023). – Текст: электронный.
36. Российское антидопинговое агентство: сайт. – URL: <http://rusada.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
37. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - Москва: Чистые пруды, 2012. - 32 с.
38. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. / С.Ю. Тюленков - Москва: Терра-Спорт, 2010. - 86с.
39. Федерация футбола ХМАО-Югры: сайт. – URL: <https://ffu86.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
40. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2015. - 176 с.
41. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва: Терра-Спорт, 2012. - 144 с.