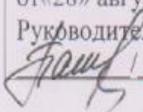


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Синенькие» муниципального образования «Город Саратов»

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения Протокол №1 от «28» августа 2023 года Руководитель ШМО: 	«Согласовано» Зам. директора по УВР:  /Кенжимбетова Г.У./ «29» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ с. Синенькие» Ильиных А.С./ Приказ №120 от «31» августа 2023 года 
---	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Футбол»  
5 – 9 класс

с. Синенькие. 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу составлена на основе

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования , утвержденного Приказом МО и науки от 31.05.2021 года № 287 ( для среднего и старшего звена)
- ООП МАОУ « СОШ с. Синенькие» 2023 года
- Учебного плана МАОУ « СОШ с. Синенькие» 2023-2024 уч. год.
- в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А, А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2011г.), рекомендациям специалистов в области физической культуры, нормативным документов Министерства образование РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития детей, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 17 лет.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по футболу на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

*Актуальность программы* состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

*Цель программы:*

Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом.

Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам;

Воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Содержание программы позволяет решить следующие задачи:

#### *1. Образовательные задачи*

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- обучить детей безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

#### *2. Развивающие задачи.*

- развивать внимание, воображение воспитанников

- формировать у воспитанников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

### 3. *Воспитательные задачи.*

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

- укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10–15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Педагогам дополнительного образования рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* предусматривает всестороннее развитие физических способностей, *специальная* – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

*Цель специальной физической подготовки* – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и

подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

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

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1	5,1	5,0	5,0	4,8	4,5	4,5
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	59	55	55	52	50	50
3	6–минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1300	1350	1350	1370	1500	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	165	170	170	185	200	200
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3	6,3	6,0	6,0	5,5	5,0	5,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45	45	50	55	55	60	65
7	Жонглирование мячом	7 - 8	10	12	12	15	15	20	25	30

	Контрольные упражнения	Возраст (лет)								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
	(количество ударов)									
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5	5	10	10	15	20	25
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11	10,5	10,5	10	10	9	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13	15	15	20	25	30	30

*После обучения* занимающийся в секции должен *знать*:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

*уметь*:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

*владеть* игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

*знать*:

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;

- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*уметь*:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

*Основные формы деятельности*

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёт

### *Учебно - тематический план занятий по футболу*

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в футбол.	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22
6	Техника игры в футбол.	29	-	29
7	Тактика игры в футбол.	14	-	14
8	Участие в соревнованиях по футболу	2	-	2
9	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	73	4	69

## **2.Содержания программы**

### *1. Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры .

### *2. Развитие футбола в России*

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

### *3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание*

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

### *4. Правила игры в футбол*

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

### *5. Места занятий, оборудование*

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

### *6. Общая и специальная физическая подготовка*

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

#### *Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсиде. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

#### *Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)*

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из положения сидя. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в

положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### *7. Техника игры в футбол*

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

## *Виды ударов*

### *Удар по мячу ногой*

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

### *Удары по мячу головой*

#### *Техника передвижения*

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

#### *Остановка мяча*

#### *Ведение мяча*

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

#### *Финты*

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

#### *Отбирание мяча*

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

#### *Приемы игры вратаря*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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) на точность.

#### *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

#### *8. Тактика игры в футбол*

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная.

#### *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».*

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

#### *Тактика нападения*

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

#### *Групповые действия.*

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

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

#### *Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий

соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

*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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

#### *9. Соревнования по футболу*

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий .

*10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке .*

### *10. Методическое обеспечение программы*

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе.

Спортивный зал полностью соответствует требованиям.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- гири, гантели
- стойки для обводки мячей . Набивные мячи.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Календарные сроки	
		По плану	Фактически
1	Изучение правил игры в футбол Разминка Эстафеты с мячом	04.09	
2	Разминка Остановка мяча и удар по воротам Эстафеты с мячом	04.09	
3	Разминка Передача мяча верхом Игра в пас на коротком расстоянии	11.09	
4	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом	11.09	
5	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом	18.09	
6	Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча	18.09	
7	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом	25.09	
8	Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча	25.09	
9	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом	02.10	
10	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом	02.10	
11	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом	09.10	
12	Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча	09.10	
13	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	16.10	
14	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов.	16.10	

	Остановка мяча и удар по воротам		
15	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом	23.10	
16	Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом	23.10	
17	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой	06.11	
18	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	06.11	
19	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой	13.11	
20	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь	13.11	
21	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	20.11	
22	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой	20.11	
23	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь	27.11	
24	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	27.11	
25	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой	04.12	
26	Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь	04.12	
27	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	11.12	
28	Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой	11.12	
29	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол	18.12	
30	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол	18.12	

31	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол	25.12	
32	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол	25.12	
33	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол	08.01	
34	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол	08.01	
35	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол	15.01	
36	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол	15.01	
37	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол	22.01	
38	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол	22.01	
39	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол	29.01	
40	Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол	29.01	
41	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол	05.02	
42	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол	05.02	
43	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	12.02	
44	Разминка	12.02	

	Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол		
45	Выбивание мяча.	19.02	
46	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол	19.02	
47	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	26.02	
48	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол	26.02	
49	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол	04.03	
50	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	11.03	
51	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол	11.03	
52	Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол	18.03	
53	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	18.03	
54	Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол	01.04	
55	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол	01.04	
56	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол	08.04	
57	Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами	08.04	
58	Разминка Отбор мяча Игра в футбол	15.04	
59	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол	15.04	
60	Разминка Отбор мяча Игра в футбол	22.04	

61	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол	22.04	
62	Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами	29.04	
63	Разминка Отбор мяча Игра в футбол	29.04	
64	Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол	06.05	
65	Разминка Отбор мяча Игра в футбол	06.05	
66	Разминка Отбор мяча Игра в футбол	13.05	
67	Разминка Ведение мяча. Остановка мяча грудью	20.05	
68	Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол	27.05	