

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ «АРСА 199»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 6-12 лет

Разработчики программы:
Ногаев Арслан Мавлединович,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Футбол «АРСА 199»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка

Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост – это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Физкультурно-спортивная направленность – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Общей целью данной программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Базовый	- формирование культуры движений, обогащение физическими упражнениями общей и специальной футбольной направленности - воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и футболу в частности	- освоение образовательной программы - участие в районных и областных мероприятиях - наличие обучающихся победителей и призеров соревнований

	-освоение знаний о ценностях физической культуры и футбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности	- включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся
--	---	---

Отличительные особенности программы. Основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

Возраст обучающихся. Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 6 до 12 лет, Программа разработана и обоснована целесообразностью как одновозрастного, так и разновозрастного состава групп.

Уровень	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Срок обучения	Возрастной состав	Минимальная наполняемость групп (количество человек)
Базовый	114	3	10 месяцев	6-12 лет	15 человек

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Ожидаемые результаты. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (сентябрь и май)

- контрольные и товарищеские игры;
- контрольные нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и центра в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

І УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень обучения
		Базовый (12 часов в неделю)
1	Теория	1
2	Тактическая подготовка	16
3	Общая физическая подготовка	44
5	Техническая подготовка	53
	Итого	114

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История центра, достижения и традиции.

Правила поведения в центре, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося центра.

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в центр, на учебно-тренировочных занятиях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различные направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с инвентарем. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с использованием инвентаря и без него, с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Беговые и прыжковые упражнения, метание на дальность и в цель.

Спортивные игры. Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Ведение мяча. Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо

произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Удары по мячу головой. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Отбор мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо).

Обманные движения (финты). Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уход (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

Вбрасывание мяча. Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

Воспитательная работа (отражается в плане воспитательной работы)

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса. Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы. Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной

чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы. Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

II МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, беседа, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

1.Подготовительная часть

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

2.Основная часть

Задача: Формирования двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программы физических упражнений; воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3.Заключительная часть

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Дидактические материалы.

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения.

- Типовая программа
- Спортивный зал
- Футбольное поле с естественным, искусственным покрытием
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»)
- Футбольные мячи
- Набивные мячи
- Скакалки
- Компрессор для накачивания мячей
- Стойки, разметочные фишки и конусы
- Гимнастические маты
- Видеоматериалы о футболе
- Планшет магнитный
- Секундомер
- Свисток
- Сетка для мячей
- Раздаточный материал для родителей

III СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-

С,1994.

4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. (Ред.) - Футбол. Учебник для институтов физической культуры – 1999
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. - М.:1986.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1986
9. Матвеев, Л., Новиков, А. Теория и методика физического воспитания . Учебник для институтов физкультуры/Л. Матвеев, А.Новиков - М.:ФиС, 1986

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
			План	факт
	Основы знаний	2		
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила футбола, футбола. Жесты судей.	1		
	Техническая подготовка	53		
2-11	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	10		
12-21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	10		
22-31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	10		
32-36	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	5		
37-43	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	7		
44-47	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	4		
48-50	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	3		
51-53	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	3		
	Тактическая подготовка	16		
54-61	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	8		
62-69	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	8		
	Физическая подготовка	44		

70-77	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	8		
78-85	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	8		
86-93	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	8		
94-101	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	8		
102-107	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	6		
108-32	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	7		
Итого:		114 часов		