

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

Программа рассмотрена и принята на педагогическом совете
«1» августа 2023г
Протокол №5

Утверждаю
Директор МБОУ Школы
№ 77 г.о. Самара
А.Г.Воронцов
Приказ № 725 од

от «2» августа 2023г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Футбол

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Возрастная категория: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

ФИО, должность
разработчика программы
Липатунин С.В. учитель
физической культуры

Самара, 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по футболу

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу разработана в соответствии с ООП ООО МБОУ Школы № 77 г.о. Самара, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- программа разработана на материалах программы для внешкольных учреждений, спортивных секций, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией С.М.Зверева (автор А. М. Четырко, Москва, издательство «Просвещение», 1986 г.) в соответствии с современными требованиями к дополнительным образовательным программам.

- с рекомендациями Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и следующих источников: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 классы- М.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича / М.-Просвещение, 2012; Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014. — 95 с.

- на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 – 9 классы. М. Просвещение 2015 г., под общей редакцией А.П. Матвеева; Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2014. — 95 с.

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа **физкультурно-спортивной** направленности.

Программа ориентирована на детей **от 7 до 15 лет**. Первый год обучения дети 7-9 лет. Второй год обучения 10-12 лет. Третий год обучения 13-15 лет.

Сроки реализации. Программа рассчитана на три года обучения детей и подростков. Первый год обучения 34 ч. Второй год и третий год обучения по 34 ч.

Формы обучения. Форма организации деятельности групповая, индивидуально-групповая.

Ожидаемые результаты.

Первый год обучения – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола» (мини-футбол); изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, а также о технике, тактике и правилах игры в футбол.

По окончании 1-го года обучения обучающийся должен

Знать:

- технику безопасности при игре в футбол;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- историю возникновения футбола и развитие его в России;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- методы закаливания;
- правила игры в футбол;
- технику игры в футбол;

- тактику игры в футбол.

Уметь:

- правильно производить удар по мячу ногой, головой;
- правильно остановить мяч;
- вести мяч;
- выполнять ложные движения (финты);
- перехватывать мяч при игре;
- ловить летящий навстречу и несколько в сторону от врат мяч;
- ловить катящийся в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- быстро поднимать с мячом на ноги после падения;
- взаимодействовать с партнерами.

Второй год обучения – укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры; формирование элементарных навыков судейства.

По окончании 2-го года обучения обучающийся должен

Знать:

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- правила организации соревнований по футболу;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста;
- технику игры вратаря;
- понятие о тактической системе и стиле игры.

Уметь:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- выполнять все удары по мячу;
- останавливать мяч изученными способами в движении, с последующим ведением или передачей;
- бросать мяч на точность и дальность;
- выполнять броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу;
- освободиться из-под опеки соперника для получения мяча;
- выигрывать единоборство в борьбе за мяч;
- использовать в атаке средние и длинные передачи;
- атаковать флангом, через центр;
- меняться местами с партнером в ходе атаки;
- завершать атаки ударом по воротам;

- действовать по принципу «персональной опеки» («держат» определенного игрока) и комбинированной обороны;
- страховать и помогать партнеру при атаке противника флангом и через центр;
- взаимодействовать с вратарем.

Третий год обучения – укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; формирование судейских и инструкторских навыков.

По окончании 3-го года обучения обучающийся должен

Знать:

- Влияние физических упражнений на развитие и рост организма;
- правила судейства соревнований по футболу;
- тактику игры в защите и нападении.

Уметь:

- подготовить площадку и инвентарь для занятий;
- самостоятельно провести занятия с группой;
- правильно и точно выполнять удары ногой и головой по мячу;
- провести часть занятия в качестве помощника педагога;
- создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту;
- подключения в атаку полузащитников и защитников.

Методическое обеспечение программы.

Во время реализации программы будут использованы такие формы и методы, как рассказ, беседа, объяснение, а также выполнение практических заданий.

Дидактические и методические материалы.

Для качественного проведения занятий необходимо иметь:

- наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы
- переносные ворота
- мячи футбольные
- подвесные мячи.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение **теоретического материала** программы осуществляется в форме 10 -15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5—2 м/с), при температуре не ниже —17°С (для средней климатической полосы).

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 приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность 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 определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд

мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с

изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Первый год обучения
Тематическое планирование по футболу
1 час в неделю

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
2.	ОФП. Ведение мяча. Передачи мяча.	1
3.	Обучение технике ведения, ударов и передач мяча.	1
4.	Ведение мяча носком, прямым подъемом. Игровое упражнение	1
5.	Жонглирование (ногами, головой). Игровое упражнение	1
6.	Ведение, передачи мяча в парах со сменой мест. Игровое упражнение	1
7.	ОФП. Игровое упражнение	1
8.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	1
9.	Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением.	1
10.	Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки.	1
11.	Игровое упражнение. Игры 1x1, 2x2, 3x3 с определенным заданием без вратарей	1
12.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4x4, 5x5;6x6).	1
13.	Игровое упражнение Игра 4x4,6x6	1
14.	ОФП. Игровое упражнение	1
15.	Жонглирование в парах различными способами. Футбол	1
16.	ОФП. Футбол	1
17.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	1
18.	Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением.	1
19.	Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки.	1
20.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	1
21.	ОФП. Футбол	1
22.	ОФП. Работа с вратарем	1
23.	ОФП. Работа с вратарем	1
24.	Игровое упражнение	1
25.	Игровое упражнение. Игры 1x1, 2x2, 3x3 с определенным заданием без вратарей	1
26.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4x4, 5x5;6x6).	1
27.	Игровое упражнение Игра 4x4,6x6	1
28.	ОФП. Игровое упражнение	1
29.	Жонглирование в парах различными способами. Футбол	1
30.	ОФП. Футбол	1
31.	Тренировочные игры и соревнования	1
32.	Тренировочные игры и соревнования	1

33.	Тренировочные игры и соревнования	1
34.	Тренировочные игры и соревнования	1
	Всего:	34

Второй год обучения
Тематическое планирование по футболу
1 час в неделю

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
2.	Специальная физическая подготовка. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	1
3.	Специальная физическая подготовка. Борьба за мяч.	1
4.	Техника игры в футбол. Удары по мячу ногой.	1
5.	Техника игры в футбол. Удары по мячу головой.	1
6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	1
7.	Специальная физическая подготовка. «Челночный бег»	1
8.	Техника игры в футбол. Остановка мяча.	1
9.	Техника игры в футбол. Ведение мяча.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Ускорения и рывки с мячом.	1
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.	1
12.	Техника игры в футбол. Ложные движения (финты).	1
13.	Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации.	1
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	1
15.	Специальная физическая подготовка. Держание мяча в воздухе.	1
16.	Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1
17.	Тактика игры в футбол. Тактические действия долевых игроков.	1
18.	Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением.	1
19.	Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки.	1
20.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	1
21.	ОФП. Футбол	1
22.	ОФП. Работа с вратарем	1
23.	ОФП. Работа с вратарем	1
24.	Игровое упражнение	1
25.	Игровое упражнение. Игры 1x1, 2x2, 3x3 с определенным заданием без вратарей	1
26.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4x4, 5x5;6x6).	1

28	Игровое упражнение Игра 4x4,6x6	1
29	ОФП. Игровое упражнение	1
30	Жонглирование в парах различными способами. Футбол	1
31	ОФП. Футбол	1
32	Тренировочные игры и соревнования	1
33.	Тренировочные игры и соревнования	1
34.	Тренировочные игры и соревнования	1
	Всего:	34

третий год обучения
Тематическое планирование по футболу
1 час в неделю

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
2.	Игровое упражнение	1
3.	Игровое упражнение. Игры 1x1, 2x2, 3x3 с определенным заданием без вратарей	1
4.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4x4, 5x5;6x6).	1
5.	Игровое упражнение Игра 4x4,6x6	1
6.	ОФП. Игровое упражнение	1
7.	Жонглирование в парах различными способами. Футбол	1
8.	Техника игры в футбол. Остановка мяча.	1
9.	Техника игры в футбол. Ведение мяча.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Ускорения и рывки с мячом.	1
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.	1
12.	Техника игры в футбол. Ложные движения (финты).	1
13.	Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации.	1
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	1
15.	Специальная физическая подготовка. Держание мяча в воздухе.	1
16.	Игровое упражнение	1
17.	Игровое упражнение. Игры 1x1, 2x2, 3x3 с определенным заданием без вратарей	1
18.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4x4, 5x5;6x6).	1
19.	Игровое упражнение Игра 4x4,6x6	1
20	ОФП. Игровое упражнение	1
21.	Жонглирование в парах различными способами. Футбол	1
22.	Техника игры в футбол. Удары по мячу ногой.	1
23.	Техника игры в футбол. Удары по мячу головой.	1
24.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для	1

	развития быстроты.	
25.	Специальная физическая подготовка. «Челночный бег»	1
26.	ОФП. Работа с вратарем	1
28	ОФП. Работа с вратарем	1
29	ОФП. Работа с вратарем	1
30	Специальная физическая подготовка. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.	1
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.	1
32	Тренировочные игры и соревнования	1
33.	Тренировочные игры и соревнования	1
34.	Тренировочные игры и соревнования	1
	Всего:	34