

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОЗАИМСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Рук.МО И.М. Красильникова
от 30.08 2025г

Согласовано
заместитель директора по УВР
П.А. Ряшина
от 30.08 2025г



Программа по внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Руководитель кружка Е.В.Деменчук

2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

Уровень образования: основное общее образование

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Составитель: учитель физической культуры Деменчук Е.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол в школе»

Программа обеспечивает требования Федерального государственного образовательного стандарта к организации системно - деятельностного подхода в обучении и организации самостоятельной работы обучающихся.

В основу программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнерских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Содержание программы соответствует целям и задачам Основной образовательной программы основного общего образования. Через ключевые компетенции к удовлетворению образовательных потребностей и потребностей духовного развития, так как направлено на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование школьников.

Работа организуется в форме групповой и индивидуальной деятельности, которая реализуется как на территории школы (спортивный зал и стадион), так и вне школы.

Программа рассчитана на 102 часа в год, из расчёта по 1 час 30 минут два раза в неделю.

Срок реализации программы: 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

Личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

метопредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

предметные результаты:

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль

капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России. Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и

движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, с крестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90⁰, 180⁰, 360⁰.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения
1	теория практика	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал спортивная площадка
2	теория практика	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал спортивная площадка
3	теория практика	1	Правила игры. Защита	спортзал спортивная площадка
4	практика	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал спортивная площадка
5	практика	1	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал спортивная площадка
6	практика	1	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал спортивная площадка
7	практика	1	Закрепление быстрого нападения.	спортзал спортивная площадка
8	теория практика	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал спортивная площадка
9	практика	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал спортивная площадка

10	практика	1	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал спортивная площадка
11	практика	1	Закрепление резаных ударов.	спортзал спортивная площадка
12	практика	1	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал спортивная площадка
13	Теория практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал спортивная площадка
14	практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал спортивная площадка
15	практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову.	спортзал спортивная площадка
16	практика	1	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал спортивная площадка
17	Теория практика	1	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
18	практика	1	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
19	практика	1	Закрепление удара носком.	спортзал спортивная площадка
20	практика	1	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал спортивная площадка
21	практика	1	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
22	Теория практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка

23	практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
24	практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
25	практика	1	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
26	Теория практика	1	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
27	практика	1	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал спортивная площадка
28	Теория практика	1	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
29	практика	1	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
30	практика	1	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
31	практика	1	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
32	практика	1	Совершенствование удара-откидки подошвой.	спортзал спортивная площадка
33	Теория практика	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал спортивная площадка
34	практика	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал спортивная площадка
35	практика	1	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
36	практика	1	Закрепление удара пяткой.	спортзал спортивная

				площадка
37	практика	1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал спортивная площадка
38	Теория практика	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
39	Практика	1	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
40	практика	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
41	практика	1	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
42	практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
43	практика	1	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
44	Теория практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
45	практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
46	практика	1	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал спортивная площадка
47	практика	1	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал спортивная площадка
48	практика	1	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал спортивная площадка
49	Теория практика	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
50	практика	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная

				площадка
51	практика	1	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
52	практика	1	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
53	практика	1	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
54	практика	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
55	практика	1	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
56	Теория практика	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
57	практика	1	Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
58	практика	1	Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал спортивная площадка
59	практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
60	Теория практика	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
61	практика	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
62	практика	1	Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
63	практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка

64	практика	1	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.	спортзал спортивная площадка
65	Теория практика	1	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
66	практика	1	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
67	практика	1	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал спортивная площадка
68	практика	1	Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
69	практика	1	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром.	спортзал спортивная площадка
70	Теория практика	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал спортивная площадка
71	практика	1	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал спортивная площадка
72	практика	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал спортивная площадка
73	практика	1	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал спортивная площадка
74	практика	1	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал спортивная площадка
75	практика	1	Совершенствование финта «уходом».	спортзал спортивная площадка
76	практика	1	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал спортивная площадка

77	Теория практика	1	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал спортивная площадка
78	практика	1	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал спортивная площадка
79	практика	1	Совершенствование финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал спортивная площадка
80	практика	1	Закрепление финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал спортивная площадка
81	Теория практика	1	Закрепление финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал спортивная площадка
82	практика	1	Совершенствование финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал спортивная площадка
83	практика	1	Совершенствование подстраховки.	спортзал спортивная площадка
84	Теория практика	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
85	практика	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
86	практика	1	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
87	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
88	практика	1	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
89	практика	1	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
90	Теория практика	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал спортивная

				площадка
91	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
92	практика	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал спортивная площадка
93	практика	1	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	спортзал спортивная площадка
94	практика	1	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
95	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
96	практика	1	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
97	Теория практика	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
98	практика	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
99	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал спортивная площадка
100	практика	1	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
101	Теория практика	1	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал спортивная площадка
102	практика	1	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал спортивная площадка
Итого часов:	102 часа.			