

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Раздольненская средняя школа им. В.Н.Ролдугина»

684020, п. Раздольный, ул. Ролдугина, д.2 Елизовского района Камчатского края;  
8(415-31) 37-1-52; rcos\_el@mail.ru

Рассмотрено  
на заседании МО  
«30» августа 2024 г

Протокол № 1  
Рук-ль МО

Согласовано  
« 30 » августа 2024

г.  
Замдиректора по УВР  
Т.В. Рябая

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Раздольненская СШ»

Л.Ф.Литвинюк

от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа дополнительного образования  
«Мини-футбол»**

Составитель:  
Волков Г.В.  
педагог дополнительного образования

п. Раздольный  
2024г.

## Содержание

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	3
1. Комплекс основных характеристик программы .....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Актуальность .....	6
1.3. Новизна. Отличительные возможности .....	6
1.4. Цели .....	6
1.5. Задачи .....	6
1.6. Ожидаемые результаты .....	6
1.7. Направленность .....	7
1.8. Уровень .....	7
1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики .....	7
1.10. Форма обучения .....	7
1.11. Особенности организации образовательного процесса .....	8
1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	8
1.13. Объем освоения программы .....	8
1.14. Срок освоения программы .....	8
2. Профориентационные возможности программы .....	8
3. Учебный план .....	8
3.1. Учебно-тематический план .....	8
3.2. Содержание программы .....	9
4. Календарный учебный график .....	9
5. Условия реализации программы .....	9
5.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы .....	9
5.2. Характеристика помещений .....	10
5.3. Формы аттестации .....	10
5.4. Методические материалы .....	10
5.5. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы .....	10
5.6. Реализация программы в сетевой форме .....	10
6. Список литературы .....	11
Приложение 1 .....	12
Приложение 2 .....	14

## Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы с указанием направленности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
Наименование муниципалитета	Елизовский муниципальный район
Наименование организации	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
ФИО автора (составителя) программы	Волков Глеб Васильевич
Краткое описание программы	Программа "Мини-футбол" учит юных футболистов не только технике игры, но и правилам безопасного поведения на поле и за его пределами. Особое внимание уделяется развитию физических качеств через футбольные тренировки, что позволяет юным спортсменам не только улучшить свою игру, но и воспитать в себе ответственность за свою безопасность и безопасность товарищей по команде.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	
Продолжительность освоения (объем)	<b>324 часа</b>
Возрастные категории	
Цель программы	Создать условия для формирования у детей знаний и навыков в области личной безопасности, взаимодействия с окружающими, самозащиты и развития физической культуры через занятия футболом.
Задачи программы	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомление с основами безопасности в повседневной жизни;</li> <li>– обучение техникам самозащиты и приемам футбола.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование критического мышления;</li> <li>– развитие навыков работы в группе и коммуникации.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уверенности в себе;</li> <li>– развитие ответственности за собственные действия.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний о правилах безопасности;</li> <li>– способность выполнять физические упражнения.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков аналитического мышления;</li> <li>– навык сотрудничества с одноклассниками в процессе выполнения общих заданий.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уверенность в собственных силах при создании собственных проектов;</li> <li>– формирование навыков самоорганизации и ответственности.</li> </ul>
Особые условия (доступность детей с ОВЗ)	Программа может применяться при работе с детьми с особыми возможностями здоровья (за исключением детей с нарушением интеллектуального развития и опорно-двигательной системы), она не «подгоняет» обучающихся под существующие условия и нормы, а наоборот подстраивается под потребности и возможности конкретного ребенка, предоставляя равные возможности

	всем обучающимся.
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность организации в электронном формате	нет
Материально-техническая база	<p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Спортивный зал;</li> <li>– Мячи.</li> </ul> <p>Информационное обеспечение: Для занятий по программе существует информационное обеспечение: - разработанные педагогом презентации к различным темам программы;</p> <p>Кадровое обеспечение: Педагоги дополнительного образования социально-гуманитарной направленности.</p>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н «Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО», 2022);
7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО», 2022);
8. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 №9);
10. Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

## **1.2.Актуальность**

Программа "Мини-футбол" учит юных футболистов не только технике игры, но и правилам безопасного поведения на поле и за его пределами. Особое внимание уделяется развитию физических качеств через футбольные тренировки, что позволяет юным спортсменам не только улучшить свою игру, но и воспитать в себе ответственность за свою безопасность и безопасность товарищей по команде.

## **1.3.Новизна. Отличительные возможности**

Программа интегрирует элементы физического воспитания и социально-гуманитарного образования, обеспечивая комплексный подход к формированию навыков безопасного поведения и самозащиты у детей разных возрастных групп.

## **1.4.Цели**

Создать условия для формирования у детей знаний и навыков в области личной безопасности, взаимодействия с окружающими, самозащиты и развития физической культуры через занятия футболом.

## **1.5.Задачи**

### **Предметные:**

- ознакомление с основами безопасности в повседневной жизни;
- обучение техникам и приемам футбола.

### **Метапредметные:**

- формирование критического мышления;
- развитие навыков работы в группе и коммуникации.

### **Личностные:**

- формирование уверенности в себе;
- развитие ответственности за собственные действия.

## **1.6.Ожидаемые результаты**

### **Предметные:**

- формирование знаний о правилах безопасности;
- способность выполнять физические упражнения.

### **Метапредметные:**

- формирование навыков аналитического мышления;
- навык сотрудничества с одноклассниками в процессе выполнения общих заданий.

### **Личностные:**

- уверенность в собственных силах при создании собственных проектов;
- формирование навыков самоорганизации и ответственности.

## **1.7. Направленность**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

## **1.8. Уровень**

Ознакомительный. Программа обеспечивает возможность обучения с любым уровнем подготовки.

Методика обучения ориентирована на индивидуальный подход. Для того чтобы каждый обучающийся получил наилучший результат.

## **1.9. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики**

Программа рассчитана на обучение и развитие обучающихся 6-12 лет.

Для реализации данной программы комплектуется группа в количестве до 12 человек.

Младший школьный возраст (6-10 лет).

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7-10 лет. Рекомендации педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях.

В программе запланировано проведение комбинированных (смешанных) занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно практическая часть. Это связано с тем, что основная цель программы состоит в том, чтобы дать обучающемуся как можно больше практических знаний и сформировать как можно больше практических умений.

## **1.10. Форма обучения**

Очная.

### 1.11. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится на принципах доступности, непрерывности и практической ориентированности. Занятия проводятся в интерактивной форме, с использованием игровых методов и практических упражнений.

### 1.12. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Постоянный, разновозрастной до 12 человек.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Между занятиями установлены 10-минутные перемены.

### 1.13. Объем освоения программы

На полное освоение программы требуется 324 часов

### 1.14. Срок освоения программы

1 года

## 2. Профориентационные возможности программы

Программа предоставляет возможность детям познакомиться с основами спортивной деятельности, а также рассмотреть будущие профессии, связанные с безопасностью и физической культурой.

## 3. Учебный план

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы ДООП.

Год об-ия	Нагрузка (час в неделю)	Уровень	Количество обучающихся	Возраст обучающихся	Всего часов	Из них	
						теория	практика
I	3	ознакомительный	12	От 8 лет	324	58	266

### 3.1. Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение в безопасность	24	6	18	Беседа, практическое задание, наблюдение
2.	Основы личной безопасности	24	6	18	
3.	Правила поведения в разных ситуациях	24	6	18	
4.	Футбол и безопасность	63	10	53	Беседа, практическое задание, наблюдение
5.	Правила футбола	63	10	53	
6.	Техника игры	63	10	53	Беседа, практическое задание, наблюдение
7.	Тактические приемы	63	10	53	Беседа,



					практическое задание, наблюдение
	<b>Всего</b>	324	58	266	

### 3.2. Содержание программы

#### 1. Введение в безопасность (72 часа)

- Теория: основы безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте.
- Практика: отработка безопасного поведения в смоделированных ситуациях (пожар, несчастный случай, природные катастрофы).

#### 2. Футбол (252 часов)

- Теория: техника игры и тактически приёмы, правила игры.
- Практика: отработка координации, мини-игры.

### 4. Календарный учебный график

Таблица 3. Календарный учебный график

	Этапы образовательного процесса
<b>Уровень</b>	ознакомительный
<b>Продолжительность ДОП</b>	324 часа
<b>Количество рабочих недель для реализации программы</b>	1 года
<b>Режим занятий</b>	9 часов в неделю
<b>Продолжительность одного занятия</b>	45 минут
<b>Срок реализации программы</b>	Может быть реализована в любое время года в рамках учебного года при наличии набора

### Сроки и продолжительность каникул

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время (п.6, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Каникулы в учреждении календарным графиком не предусмотрены.

### 5. Условия реализации программы

#### 5.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Футбольный мяч.

### Информационное обеспечение:

Для занятий по программе существует информационное обеспечение:  
- разработанные педагогом презентации к различным темам программы;

### Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования социально-гуманитарной направленности.

## **5.2. Характеристика помещений**

Помещение (учебный класс) соответствует СанПин, для занятий обучающихся от 8 лет в расчете до 15 человек в группе.

## **5.3. Формы аттестации**

Данная программа предусматривает различные виды контроля за результатами обучения:

Тематический контроль - осуществляется педагогом при помощи устного опроса обучающихся в конце изучаемой темы.

Текущий контроль - осуществляется педагогом на каждом занятии при анализе выполняемой работы.

Самоконтроль - осуществляется обучающимися при самооценке результативности своих работ.

## **5.4. Методические материалы**

**Виды занятий:** основной тип занятий — комбинированный, сочетающий в себе элементы теории и практики. Большинство заданий программы выполняется самостоятельно с помощью персонального компьютера и необходимых программных средств. Также программа включает групповые и индивидуальные формы работы обучающихся (в зависимости от темы занятия).

### **Примерная структура занятия:**

1. Организационная часть: настрой на занятие.
2. Основная часть: закрепление теоретического материала, практическая работа детей (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога).
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия (ответы на вопросы обучающихся, обсуждение, анализ).

## **5.5. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

нет

## **5.6. Реализация программы в сетевой форме**

нет

## **6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. -М.: «Советский спорт», 2008. - 96 с.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
3. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
2. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.

**Контрольно-измерительный материал по программе**

Цель мониторинга — определить начальный уровень знаний, навыков и мотивации детей для эффективной адаптации учебного процесса. Для этого предлагаются задания, которые помогут оценить навыки логического мышления, компьютерной грамотности и интерес к программированию.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

(8-16 лет)

Упражнения	ТГ-1 (8-10лет)			ТГ – 2 (11 лет)			УТГ-3 (12 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i>									
1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м (сек.)400м-(ТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег – (с ТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
<i>СФП: для полевых игроков</i>									
6.бег с ведением мяча (сек)				5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с ТГ-2)	6,1	6,2	6,4	30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<i>Техническая подготовка: для полевых игроков</i>									
10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	7	6	5	8	6	5	8	7	6
11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с ТГ-2)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<i>Техническая подготовка: для вратарей с ТГ-2</i>									
13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20
Упражнения	ТГ-4 (13 лет)			ТГ – 5 (14-15 лет)					

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i>						
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
<i>СФП: для полевых игроков</i>						
5.бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
<i>Техническая подготовка: для полевых игроков</i>						
9.удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
<i>Техническая подготовка: для вратарей с ТГ-2</i>						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Таблица результатов по бальной системе\

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
8-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

## Примерное календарное тематическое планирование

Тема занятия	Часы	Дата	
		План	Факт
Введение в безопасность	4		
Основы личной безопасности	3		
Правила поведения в разных ситуациях	3		
Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	5		
Быстрое нападение. Игровое поле.	5		
Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	5		
Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	5		
Резаные удары. Подстраховка.	5		
Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	5		
Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	4		
Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	5		
Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	4		
Удар носком. Удар серединой подъёма.	5		
Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	4		
Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	4		
Ведение мяча внешней частью подъёма.	5		
Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	4		
Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	4		
Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	5		
Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	4		
Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	4		
Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	5		
Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	4		

Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	4		
Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4		
Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	5		
Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	4		
Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4		
Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4		
Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4		
Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4		
Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4		
Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4		
Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	5		
Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	4		
Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	4		
Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	5		
Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	4		
Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	4		

Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	5		
Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	4		
Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	4		
Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	5		
Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	4		
Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	4		
Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	5		
Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	4		
Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	4		
Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	5		
Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	4		
Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	5		
Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	4		
Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	4		
Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	4		
Финт «убирание мяча подошвой».	4		
Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	4		
Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	4		
Финт «проброс мяча мимо соперника».	4		
Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	4		



Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	4		
Отбор мяча накладыванием стопы.	4		
Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	4		
Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	4		
Отбор мяча выбиванием.	5		
Закрепление отбора мяча выбиванием.	4		
Совершенствование отбора мяча выбиванием.	4		
Отбор мяча перехватом.	4		
Закрепление отбора мяча перехватом.	4		
Совершенствование отбора мяча перехватом.	4		
Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	4		
Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4		
Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4		
«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	4		
Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	4		
Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	4		
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	4		
Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	4		
Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	4		
Позиционное нападение. Подведение итогов.	4		