Является частью основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 155

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Модуль «Футбол для всех»**

**для обучающихся 10-11 классов**

## ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

### Пояснительная записка модуля «Футбол для всех»

Модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол является одной из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире и всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятиям и оказывает на организм всестороннее влияние. Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Модуль «Футбол для всех» поможет адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

*Целью* изучения модуля «Футбол для всех» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

*Задачами* изучения модуля «Футбол для всех» являются:

приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям субъекта Российской Федерации;

создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся;

приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление

самоконтроля;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

*Место и роль модуля «Футбол для всех»*. Модуль «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста, гендерных особенностей и физической подготовленности обучающихся.

Модуль «Футбол для всех» может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса

освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 2-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной

деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 10 – 11 классах – по 34 часа).

**Содержание модуля «Футбол для всех» Знания о футболе**

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фейр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

**Способы самостоятельной деятельности**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.

Организация и проведение соревнований по футболу.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

**Физическое совершенствование**

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология

технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

**Планируемые результаты**

Содержание модуля «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

***Личностные результаты***

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Метапредметные результаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;

формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол»;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол,

определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

***Предметные результаты***

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;

продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;

умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;

совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;

овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;

овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

организация и судейство соревнований по футболу;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

| Тематический план 10 класс |
| --- |
| **Раздел 1. Вводно-теоретический и общая физическая подготовка (3 часа)** |
| • **Тема 1.** ТБ, история и правила футбола. Разминка. |
| • *Содержание:* инструктаж по технике безопасности, краткий обзор истории развития футбола в мире и России, разбор ключевых правил игры, структура тренировочного занятия, правила организации безопасной разминки. |
| • **Тема 2.** ОФП: общая выносливость и скоростно-силовые качества. |
| • *Содержание:* длительный равномерный бег, интервальный бег, прыжковые упражнения, работа с собственным весом, базовые скоростно-силовые комплексы. |
| • **Цель:** сформировать понимание значимости соблюдения ТБ, расширить кругозор в области истории и правил футбола, заложить базу общей физической подготовленности (выносливость, сила, скорость). |
| |
| **Раздел 2. Базовая техника владения мячом (5 часов)** |
| • **Темы 3–5.** Ведение мяча и остановки, передачи, удары по мячу ногой. |
| • *Содержание:* ведение мяча разными частями стопы на разной скорости; остановка катящегося и летящего мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром; передачи внутренней стороной стопы и подъёмом (на месте и в движении); удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы — на точность и силу. |
| • **Цель:** закрепить и стабилизировать базовые технические элементы, добиться уверенного выполнения приёмов в стандартных условиях, сформировать правильную технику движений для предотвращения травм. |
| |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка и единоборства (4 часа)** |
| • **Темы 6, 11, 19, 23, 27, 31.** СФП: координация, силовая и прыжковая подготовка, выносливость, взрывная сила, функциональная подготовка, комплексное развитие качеств. |
| • *Содержание:* координационная лестница, челночный бег, прыжки в длину/высоту, прыжки с отягощением, интервальные серии, ускорения с изменением направления, упражнения на баланс, комплексные круговые тренировки с футбольными элементами. |
| • **Тема 7.** Отбор мяча и единоборства. |
| • *Содержание:* отбор в выпаде, перехват, противодействие ведению; моделирование игровых единоборств с учётом правил (без нарушений). |
| • **Цель:** развить физические качества, специфичные для футбола (скорость, координация, прыгучесть, специальная выносливость), сформировать навыки ведения единоборств в рамках правил, повысить функциональную готовность к игровым нагрузкам. |
| |
| **Раздел 4. Тактика и игровые взаимодействия (11 часов)** |
| • **Темы 8, 12, 17, 21, 25, 29.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. |
| • *Содержание:* индивидуальные действия с мячом и без мяча (выбор позиции, открывание), групповые взаимодействия (передачи, «стенка», смена позиций), переход от обороны к атаке, тактические схемы и амплуа, комбинации в малых группах, зонная и персональная опека, тактика стандартов (розыгрыш угловых и штрафных). |
| • **Цели:** сформировать понимание тактических принципов игры, научить применять |

| |
|---|
| индивидуальные и групповые взаимодействия в зависимости от игровой ситуации, освоить базовые тактические схемы, развить умение читать игру и принимать решения. |
| |
| **Раздел 5. Техника вратаря и игра в воздухе (3 часа)** |
| • **Темы 9, 28.** Вратарская техника (базовые элементы, выходы и игра ногами). |
| • *Содержание:* ловля мяча на месте и в падении, отбивание, правильное положение рук, выходы на перехват, ввод мяча рукой и ногой, простейшие элементы розыгрыша от ворот. |
| • **Тема 10.** Удары головой и игра в воздухе. |
| • *Содержание:* техника удара головой (лобной частью), прыжки и приземление, верховая борьба, игра грудью, безопасность при единоборствах в воздухе. |
| • **Цель:** освоить базовые элементы вратарской техники и игры в воздухе, сформировать понимание роли вратаря в построении атак и организации обороны, повысить надёжность действий при верховых мячах. |
| |
| **Раздел 6. Учебные игры в малых и средних составах (5 часов)** |
| • **Темы 14, 18, 22, 26, 30.** Учебные игры 5×5, 6×6, 7×7, 8×8, 9×9 с заданиями и судейством учащихся. |
| • *Содержание:* игры с тактическими заданиями (контроль мяча, быстрые переходы, использование флангов), введение элементов судейства (жесты, фиксация нарушений, определение офсайда), постепенное увеличение количества игроков и сложности заданий. |
| • **Цель:** интегрировать технические и тактические навыки в игровую деятельность, отработать выполнение заданий в условиях, приближённых к соревновательным, сформировать навыки судейства и анализа игры. |
| |
| **Раздел 7. Контроль, самоконтроль и итоговые мероприятия (3 часа)** |
| • **Тема 15.** Самоконтроль и восстановление. |
| • *Содержание:* методы самоконтроля (пульс, самочувствие), основы восстановления (растяжка, гидратация, режим дня), профилактика переутомления и травм. |
| • **Тема 32.** Техника и тактика в условиях дефицита времени. |
| • *Содержание:* игровые упражнения с ограничением времени на принятие решения, действия под давлением, быстрые комбинации и завершения атак. |
| • **Тема 33.** Контрольные испытания и мини-турнир. |
| • *Содержание:* тестирование технических элементов (ведение, передачи, удары), оценка тактических действий, проведение мини-турнира с подведением итогов. |
| • **Цель:** научить учащихся контролировать своё состояние и планировать восстановление, отработать навыки принятия решений в условиях дефицита времени, объективно оценить уровень подготовленности, создать соревновательную мотивацию. |
| |
| **Раздел 8. Итоговое занятие (1 час)** |
| • **Тема 34.** Итоговое занятие. Анализ результатов, перспективы. |
| • *Содержание:* разбор итогов года, анализ достижений и ошибок, обсуждение перспектив развития (участие в соревнованиях, самостоятельные тренировки), награждение активных участников, мотивация к продолжению |

| |
|---|
| занятий футболом. |
| • **Цель:** подвести итоги работы за год, выявить сильные и слабые стороны, наметить перспективы дальнейшего развития, закрепить мотивацию к регулярным занятиям спортом. |

## Тематический план 11 класс

**Раздел 1. Вводно-теоретический и судейская подготовка (1 час)**

- **Тема 1.** Вводное занятие. ТБ, судейские жесты, анализ типичных ошибок.
    - *Содержание:* повторный инструктаж по технике безопасности, отработка базовых судейских жестов (вне игры, штрафной, свободный, замена, предупреждение, удаление), разбор типичных технических и тактических ошибок, допускаемых в игровых эпизодах.
- **Цель:** актуализировать знания по ТБ, сформировать навыки судейской грамотности (жесты, фиксация нарушений), развить способность к анализу игровых ошибок для их дальнейшей коррекции.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка: скоростно-силовой и функциональный профиль (8 часов)**

- **Темы 2, 6, 11, 19, 23, 27, 31.** СФП: интервальная, прыжковая, взрывная, анаэробная, стартовая и комбинированная работа, баланс и профилактика травм.
    - *Содержание:* интервальные серии высокой интенсивности, прыжки с отягощением и без, работа на координационной лестнице, ускорения с изменением направления, упражнения на проприоцепцию и баланс, круговые тренировки с футбольными элементами, профилактика типичных травм (голеностоп, колено, пах).
- **Цель:** развить специальную работоспособность, необходимую для поддержания высокого темпа и интенсивности в течение всего матча, повысить взрывную силу, стартовую и дистанционную скорость, улучшить координацию и устойчивость к травмам.

**Раздел 3. Совершенствование индивидуальной техники (8 часов)**

- **Темы 3, 4, 5, 16, 21, 25, 29.** Ведение и обыгрыш 1×1, передачи под давлением, удары в условиях противодействия, удары с разных дистанций и траекторий, приём и обработка мяча в движении, вбрасывание и длинные передачи, удары в касание и с лета.
    - *Содержание:* обыгрыш соперника за счёт смены ритма и направления, ложных движений; передачи в одно-два касания под давлением; удары на точность и силу при активном противодействии; удары с различных позиций и траекторий полёта мяча; обработка сложных мячей в движении; техника вбрасывания и дальних передач; удары в касание и с лета в условиях дефицита времени.
- **Цель:** довести до автоматизма ключевые технические приёмы в условиях жёсткого сопротивления и ограниченного времени, повысить надёжность и вариативность действий с мячом, сформировать уверенность при выполнении сложных технических элементов.

**Раздел 4. Тактическая подготовка: командные взаимодействия и принятие решений (10 часов)**

- **Темы 7, 12, 13, 17, 20, 24, 28, 32.** Позиционная игра и ротация зон, прессинг и коллективный отбор, стандарты, переходные фазы, зонная и персональная опека, игра при численном дисбалансе, розыгрыши стандартов, анализ соперника и подбор схемы.

    - *Содержание:* ротация позиций и взаимопомощь при позиционном владении; организация прессинга и коллективного отбора; тактика розыгрыша и обороны при стандартах; быстрые переходы из обороны в атаку; выбор типа опеки в зависимости от ситуации; действия при игре в меньшинстве/большинстве; анализ сильных и слабых сторон соперника, подбор оптимальной схемы игры.

- **Цель:** сформировать умение читать игру, принимать тактические решения в зависимости от игровой ситуации, освоить современные тактические модели (прессинг, позиционная игра, переходные фазы), научиться адаптировать тактику под соперника и условия матча.

**Раздел 5. Вратарская техника и игра в воздухе (2 часа)**

- **Темы 9, 10.** Вратарь: игра ногами и построение атаки; единоборства вверху и удары головой под давлением.

    - *Содержание:* уверенная игра вратаря ногами, точные передачи на короткие и средние дистанции, организация начала атаки; выходы на перехват, выбор позиции; удары головой и верховая борьба под давлением, техника приземления и безопасность в единоборствах в воздухе.

- **Цель:** повысить роль вратаря как организатора атак и ключевого игрока обороны, развить надёжность действий при верховых мячах и в единоборствах вверху.

**Раздел 6. Учебные игры в малых и средних составах с анализом (5 часов)**

- **Темы 8, 14, 18, 22, 26, 30.** Учебные игры 4×4, 6×6, 7×7, 8×8, 9×9/10×10 с заданиями, судейством и анализом.

    - *Содержание:* игры с тактическими заданиями (прессинг, контроль центра, быстрые атаки, игра по схеме); введение элементов судейства учащихся (фиксация нарушений, определение офсайда); сбор простой статистики (передачи, отборы, потери); видеоразбор ключевых эпизодов после игры.

- **Цель:** интегрировать технические и тактические навыки в игровую деятельность, отработать выполнение заданий в условиях, максимально приближённых к соревновательным, сформировать навыки судейства, анализа и самоанализа игры.

**Раздел 7. Контроль, анализ и соревновательная практика (2 часа)**

- **Темы 15, 33.** Анализ игровых эпизодов (видеоразбор), контрольные испытания и финальный мини-турнир.

| |
|---|
| o *Содержание:* разбор реальных игровых эпизодов с акцентом на тактические ошибки и удачные решения; тестирование технических элементов (точность передач, удары, ведение); финальный мини-турнир с выполнением индивидуальных и групповых тактических заданий. |
| • **Цель:** объективно оценить уровень технической и тактической подготовленности, развить способность к критическому анализу собственной игры, создать соревновательную мотивацию и закрепить навыки применения тактики в стрессовых условиях. |
| **Раздел 8. Итоговое занятие (1 час)** |
| • **Тема 34.** Итоговое занятие: рефлексия, индивидуальный план, перспективы. |
| o *Содержание:* подведение итогов года, анализ достижений и зон роста, составление индивидуального плана развития (технические и физические акценты), обсуждение перспектив участия в соревнованиях, планирование самостоятельных тренировок, мотивация к продолжению занятий футболом. |
| • **Цель:** закрепить результаты года, наметить индивидуальные траектории развития, сформировать устойчивую мотивацию к дальнейшему совершенствованию и участию в спортивных мероприятиях. |

## *Поурочное планирование 10 класс*

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | ТБ, история и правила футбола. Разминка | 1 |
| 2 | ОФП: общая выносливость и скоростно-силовые качества | 1 |
| 3 | Ведение мяча и остановки | 1 |
| 4 | Передачи на месте и в движении | 1 |
| 5 | Удары по мячу ногой | 1 |
| 6 | СФП: скоростная подготовка и координация | 1 |
| 7 | Отбор мяча и единоборства | 1 |
| 8 | Тактика: индивидуальные и групповые действия | 1 |
| 9 | Вратарская техника (базовые элементы) | 1 |
| 10 | Удары головой и игра в воздухе | 1 |
| 11 | СФП: силовая и прыжковая подготовка | 1 |
| 12 | Тактика в малых составах: переход от обороны к атаке | 1 |
| 13 | Вбрасывание мяча и стандарты | 1 |
| 14 | Учебная игра 5×5 с заданиями | 1 |
| 15 | Самоконтроль и восстановление | 1 |
| 16 | Повторение и закрепление техники | 1 |
| 17 | Тактические схемы и игровые амплуа | 1 |
| 18 | Учебная игра 6×6 с судейством учащихся | 1 |
| 19 | СФП: выносливость и интервальная работа | 1 |
| 20 | Техника отбора и перехватов в движении | 1 |
| 21 | Тактика атаки: комбинации в малых группах | 1 |
| 22 | Учебная игра 7×7 с заданиями | 1 |
| 23 | СФП: взрывная сила и стартовая скорость | 1 |
| 24 | Техника ударов с лета и полулёта | 1 |
| 25 | Тактика обороны: зонная и персональная опека | 1 |
| 26 | Учебная игра 8×8 с судейством | 1 |
| 27 | СФП: функциональная подготовка и баланс | 1 |
| 28 | Техника игры вратаря: выходы и игра ногами | 1 |
| 29 | Тактика стандартов: розыгрыш угловых и штрафных | 1 |
| 30 | Учебная игра 9×9 с заданиями | 1 |
| 31 | СФП: комплексное развитие физических качеств | 1 |
| 32 | Техника и тактика в условиях дефицита времени | 1 |
| 33 | Контрольные испытания и мини-турнир | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. Анализ результатов, перспективы | 1 |
| Общее количество часов | | 34 |

## *Поурочное планирование 11 класс*

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. ТБ, судейские жесты, анализ типичных ошибок | 1 |
| 2 | СФП: интервальная и скоростная работа | 1 |
| 3 | Техника: ведение и обыгрыш 1×1 | 1 |
| 4 | Передачи в движении и под давлением | 1 |
| 5 | Удары в условиях противодействия | 1 |
| 6 | СФП: прыжковая и взрывная работа | 1 |
| 7 | Тактика: позиционная игра и ротация зон | 1 |
| 8 | Учебная игра 4×4 с тактическими заданиями | 1 |
| 9 | Вратарь: игра ногами и построение атаки | 1 |
| 10 | Единоборства вверху и удары головой под давлением | 1 |
| 11 | СФП: комплексная функциональная подготовка | 1 |
| 12 | Тактика: прессинг и коллективный отбор | 1 |
| 13 | Стандарты: розыгрыш и оборона | 1 |
| 14 | Учебная игра 6×6 с заданиями и судейством | 1 |
| 15 | Анализ игровых эпизодов (видеоразбор) | 1 |
| 16 | Техника: удары с разных дистанций и траекторий | 1 |
| 17 | Тактика: переходные фазы и быстрые атаки | 1 |
| 18 | Учебная игра 7×7 с судейством и статистикой | 1 |
| 19 | СФП: интервалы и работа в анаэробной зоне | 1 |
| 20 | Тактика: зонная оборона и персональная опека по ситуации | 1 |
| 21 | Техника: приём и обработка мяча в движении | 1 |
| 22 | Учебная игра 8×8 с тактическими схемами | 1 |
| 23 | СФП: стартовая и дистанционная скорость | 1 |
| 24 | Тактика: игра против численного меньшинства/большинства | 1 |
| 25 | Техника: вбрасывание и длинные передачи | 1 |
| 26 | Учебная игра 9×9 с судейством и анализом | 1 |
| 27 | СФП: баланс, проприоцепция, профилактика травм | 1 |
| 28 | Тактика: розыгрыши стандартов и оборона при них | 1 |
| 29 | Техника: удары в касание и с лета под давлением | 1 |
| 30 | Учебная игра 10×10 (или 9×9) с судейством и заданиями | 1 |
| 31 | СФП: комбинированная тренировка | 1 |
| 32 | Тактика: анализ соперника и подбор схемы | 1 |
| 33 | Контрольные испытания и финальный мини-турнир | 1 |
| 34 | Итоговое занятие: рефлексия, индивидуальный план, перспективы | 1 |
| Общее количество часов | | 34 |