# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 | 1 неделя сентября | [https://yandex.ru/video/search?text=Удары%20внешней%2C%20внутренней%20частью%20стопы.%20](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B9%2C%20%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B.%20) |
|  | Физическая культура и спорт в России. Ведение мяча с изменением направления. | 2 | 1 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13637067609527307943&reqid=1600198797761506-1453847522454345321100101-man2-5700&suggest_reqid=120977753146395298788097258554771&text=ведение+мяча+с+изменением+направления+в+футболе> |
|  | Развитие футбола в России. Развитие гибкости, старты из различных положений. | 2 | 2 неделя сентября | [https://yandex.ru/video/search?text=Развитие+гибкости+в+футболе](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B2+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
|  | Специальные беговые упражнения. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат», футбол. | 2 | 2 неделя сентября | [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1522796159935013579&reqid=1600198934657546-568129657288734544900105-sas1-8546&suggest\_reqid=120977753146395298789327278930116&text=изучение+упражнения+«квадрат»+футбол](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1522796159935013579&reqid=1600198934657546-568129657288734544900105-sas1-8546&suggest_reqid=120977753146395298789327278930116&text=изучение+упражнения+) |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, изучение упражнения «контроль мяча», футбол. | 2 | 3 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1824017673628690127&reqid=1600198994875172-764613802088763892300102-man2-5664&text=упражнения+на+контроль+мяча+в+футболе> |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения. Остановка мяча, ведение мяча левой, правой ногой. Футбол. | 2 | 3 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12733548114597655625&reqid=1600199082727899-720047762376032490700102-sas1-6240&text=ведение+мяча+левой%2C+правой+ногой>. |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Упражнение «квадрат». Футбол. | 2 | 4 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12733548114597655625&reqid=1600199082727899-720047762376032490700102-sas1-6240&text=ведение+мяча+левой%2C+правой+ногой>. |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения . Бег с из-менением направления, скорости. Упражнение «квадрат». Футбол. | 2 | 4 неделя сентября | [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1522796159935013579&reqid=1600198934657546-568129657288734544900105-sas1-8546&suggest\_reqid=120977753146395298789327278930116&text=изучение+упражнения+«квадрат»+футбол](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1522796159935013579&reqid=1600198934657546-568129657288734544900105-sas1-8546&suggest_reqid=120977753146395298789327278930116&text=изучение+упражнения+) |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения . Челночный бег, прыжки через барьер. Футбол. | 2 | 1 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12038112888503785285&reqid=1600199209087082-1038323626357871791800101-man2-7363&suggest_reqid=120977753146395298793259458412337&text=Челночный+бег+в+футболе> |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения. Рывки по диагонали. Упражнение «контроль мяча». Игра | 2 | 1 неделя октября | [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1824017673628690127&text=Упражнение+«контроль+мяча»+футбол](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1824017673628690127&text=Упражнение+) |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. | 2 | 2 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8608824109000731571&text=техники+передвижения+и+владения+мячом+футбол> |
|  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. | 2 | 2 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11275164077601801319&reqid=1600200158656677-1064270890193477118100101-man2-7363&text=Отработка+техники+передвижения+и+владения+мячом+футбол> |
|  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 | 3 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17618154412905846338&text=удары+по+мячу+внутренней+частью+стопы%2C>+ |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | 3 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12136062278116329964&text=Остановка+катящегося+мяча+внутренней+стороной+стопы+и+подошвой>.+ |
|  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 | 4 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16221062723971420514&text=ударом+по+неподвижному+мячу> |
|  | Длительный бег Подтягивание, приседание, пресс, игра «Перестрелка». | 2 | 4 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9544289583725180872&text=Подтягивание%2C+приседание%2C+пресс+на+футболе> |
|  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 | 2 неделя ноября | [https://yandex.ru/video/search?text=Отработка+ударов+по+мячу+из+различных+положений%2C+](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B8%D0%B7+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2C+) |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 | 2неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13637067609527307943&reqid=1600200593595934-290819102557217474400102-sas1-8214&suggest_reqid=120977753146395298705915702575673&text=ведение+мяча+с+изменением+направления+в+футболе> |
|  | Бег в медленном темпе. СБУ. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 | 3неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15347705993071680149&text=упражнения+с+набивным+мячом> |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча внешней стороной стопы. Футбол. | 2 | 3неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13637067609527307943&text=Ведение+мяча+с+изменением+скорости+футбол> |
|  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 | 4неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14067146114751117845&text=Эстафета+футбол> |
|  | Бег. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 4х20м., челночный бег 5х18 м. Игра. | 2 | 4 неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12038112888503785285&text=елночный+бег+в+футболе> |
|  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 | 5 неделя ноября | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1000980344498250048&text=ударом+по+воротам> |
|  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | 5 неделя ноября | [https://yandex.ru/video/search?text=Обводка+с+помощью+обманных+движений%2C+](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D0%B1%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D1%81+%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E+%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2C+) |
|  | Бег в медленном темпе. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра. | 2 | 2 неделя декабря | [https://yandex.ru/video/search?text=Развитие%20скоростных%20и%20скоростно-силовых%20способностей%20в%20футболе](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
|  | Отработка паса внутренней стороной стопы на месте в парах. Футбол. | 2 | 2 неделя декабря | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4951151222971120803&p=1&reqid=1600201041724521-447958596301466074400101-sas1-7591&suggest_reqid=120977753146395298710980175869119&text=Отработка+паса+внутренней+стороной+стопы+на+месте> |
|  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения | 2 | 3 неделя декабря | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16405284539098105647&text=тактических+действий+футбол> |
|  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | 3 неделя декабря | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17940147751995069887&text=Ведение+мяча+с+активным+сопротивлением+защитников+футбол> |
|  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 4 неделя декабря | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17940147751995069887&text=Ведение+мяча+с+активным+сопротивлением+защитников+футбол> |
|  | Развитие координационных способностей. Ведение с ударом по воротам, упражнение «квадрат». | 2 | 4 неделя декабря | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16889625737806877564&text=Ведение+с+ударом+по+воротам%2C>++ |
|  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | 3 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16399552789622499138&text=Бег+с+остановками+и+изменением+направления+футбол> |
|  | Изучение позиционного нападения без изменений позиций игроков плюс удар с сопротивлением. | 2 | 3 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2017492392053879214&text=Изучение+позиционного+нападения+футбол> |
|  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | 4 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4427101592046066306&text=Общеразвивающие+упражнения+по+методу+круговой+тренировки+футбол> |
|  | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка с ударом. | 2 | 4 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9030280531672202460&text=удары+по+неподвижному+мячу+в+футболе> |
|  | Передача мяча в движении. Передача мяча на ход. | 2 | 5 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17327608043147273992&text=Передача+мяча+в+движении+футбол> |
|  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 5 неделя января | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8271696465374957194&text=Отбор+мяча+толком+плеча+в+плечо>. |
|  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 2 | 1 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10165355567252222274&text=растяжка+развитие+гибкости+футболистов> |
|  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 | 1 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5570339380367339076&reqid=1600203210925134-23005039728825686200102-vla1-3477&suggest_reqid=120977753146395298733578207260613&text=тренировка+выносливости+футболистов> |
|  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | 2 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3321008030814397661&text=Отработка+тактики+свободного+нападения> |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 | 2 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11177223714906453475&text=Комбинации+из+освоенных+элементов+техники+передвижений+футбол> |
|  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 | 3 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17363564087532641759&text=Чеканка+мяча+через+стойку+футбол> |
|  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Удары по воротам внутренней, внешней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 3 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1375526596614091125&text=Удары+по+воротам+внутренней%2C+внешней+стороной+стопы>.+ |
|  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 | 4 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14131275885993174412&text=Эстафеты+на+закрепление+и+совершенствование+технических+приемов+футбол> |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Жонглирование мячом. Двухсторонняя игра. | 2 | 4 неделя февраля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13637067609527307943&text=ведение+мяча+с+изменением+направления+в+футболе> |
|  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 | 1 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11117342766575104102&text=Удары+по+воротам+из+стандартных+положений> |
|  | Отбор мяча перехватом. Розыгрыш стандартных положений. Тактика игры 2 против 1. | 2 | 1 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15211405217292571054&text=Отбор+мяча+перехватом>.+ |
|  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 2 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2742204968537613815&text=%2C+прием+мяча+грудью>.+ |
|  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 1 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2742204968537613815&text=%2C+прием+мяча+грудью>.+ |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами футбола. | 2 | 1 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14646489426634488805&text=комбинации+из+освоенных+элементов+техники+передвижений+в+футболе> |
|  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Игра. | 2 | 2 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17940147751995069887&text=Ведение+мяча+с+активным+сопротивлением+защитников+футбол> |
|  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 | 2 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15541439332705400033&text=обучение+финтам+в+футболе> |
|  | Закрепление изученных финтов. Розыгрыш стандартных положений. Двухстороняя игра. | 2 | 3 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8393606057490785763&p=1&text=Розыгрыш+стандартных+положений+футбол> |
|  | Скоростные упражнения с ударом по мячу из различных положений. Игра. | 2 | 3 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10680987745540237679&text=ударом+по+мячу+из+различных+положений+футбол> |
|  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. Удары по воротам со стандартных положений. Игра. | 2 | 4 неделя марта | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8392237795349313396&text=Изучение+техники+игры+вратаря%2C> |
|  | Отбор мяча. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Игра. | 2 | 4 неделя марта | [https://yandex.ru/video/search?text=Отбор+мяча+перехватом+в+движение+футбол](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC+%D0%B2+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) |
|  | Ввод мяча вратарем рукой, жонглирование мячом, упражнение «квадрат». Игра. | 2 | 5 неделя марта | [https://yandex.ru/video/search?text=Ввод%20мяча%20вратарем%20рукой](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%92%D0%B2%D0%BE%D0%B4%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BC%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9) |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления с последующим ударом по воротам. Футбол. | 2 | 1 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10249995731891709426&reqid=1600205128520852-1280350837044124497800101-vla1-2392&suggest_reqid=120977753146395298751879736526278&text=Ведение+мяча+с+изменением+скорости+и+направления+с+последующим+ударом+по+воротам> |
|  | Тактика игры в позиционной защите, перебежки, треугольник. Игра. | 2 | 2 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3059029422685175905&text=Тактика+игры+в+позиционной+защите+футбол> |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении. Игра. | 2 | 2 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10249995731891709426&reqid=1600205128520852-1280350837044124497800101-vla1-2392&suggest_reqid=120977753146395298751879736526278&text=Ведение+мяча+с+изменением+скорости+и+направления+с+последующим+ударом+по+воротам> |
|  | Игра на опережение, старты из различных положений. Игра. | 2 | 3 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=586781671206488516&text=Игра+на+опережение+футбол> |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Игра. | 2 | 3 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11825348306760297088&text=силовая+подготовка+футбол> |
|  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игра. | 2 | 3 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5519090136343902087&text=Футбол+без+ворот> |
|  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Игра. | 2 | 3 неделя апреля | [https://yandex.ru/video/search?text=Игры%2C+развивающие+физические+способности+футбол](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B%2C+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) |
|  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16889625737806877564&text=Ведение+%2B+удар+по+воротам%2C>+ |
|  | Прием мяча различными частями тела. Передача мяча на короткие и средние расстояния. Игра. | 2 | 4 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9746584086855536317&reqid=1600206503664308-1594297984475118123500101-vla1-2338&text=.+Передача+мяча+на+короткие+и+средние+расстояния+футбол> |
|  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Удары по воротам. Игра. | 2 | 1 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9496070430165398212&text=Изучение+финтов> |
|  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра. | 2 | 2 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13932416663922951317&text=Удары+–+с+разбега%2C+с+места%2C+с+подачи+партнера%2C+с+одного+шага>.+ |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | 2 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12136062278116329964&text=Остановка+катящегося+мяча+внутренней+стороной+стопы+и+подошвой>.+ |
|  | Упражнение змейка с ударом по воротам. Футбол. | 2 | 3 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17652741002268483874&text=Упражнение+змейка+с+ударом+по+воротам>.+ |
|  | Удары внешней, внутренней частью стопы. Удары по воротам с передачи. | 2 | 3 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12687819259053154325&text=Удары+внешней%2C+внутренней+частью+стопы>.+ |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | 2 | 4 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10249995731891709426&reqid=1600205128520852-1280350837044124497800101-vla1-2392&suggest_reqid=120977753146395298751879736526278&text=Ведение+мяча+с+изменением+скорости+и+направления+с+последующим+ударом+по+воротам> |
|  | Скоростные упражнения с ударом по мячу из различных положений. Игра. | 2 | 4 неделя мая | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10680987745540237679&text=ударом+по+мячу+из+различных+положений+футбол> |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |  |  |