

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

|   |  |
|---|--|
| <u>СОГЛАСОВАНО:</u><br>Директор МБОУ «Пушновская СОШ»<br>_____ Петрова С.Ф.<br>2016г. | <u>УТВЕРЖДАЮ:</u><br>Директор МБОУ «Рощинская СОШ»<br>_____ А.К.Григорьев<br>Приказ № _____ О/Д от _____ 2016г.<br><u>ПРИНЯТА:</u><br>на педагогическом совете:<br>Протокол № _____ от _____ 2016г |
|---|--|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**МИНИ - ФУТБОЛ**

Срок реализации: 2 года обучения

Возраст обучающихся:

Составитель:

педагог дополнительного образования  
**Белошицкая Елена Ивановна**

пос. Рошино  
2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа отредактирована в 2016 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
  - Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
  - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008
  - Устав учреждения
  - Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3)
- При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в том, что она создана на основе программы «Мини-футбол», реализуемой в образовательной деятельности учреждения с 2010 года, с целью подготовки детей к освоению следующей программы, рассчитанной на 1 год обучения.

Актуальность программы - это ее востребованность в период общего низкого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, матч, каждый забитый в ворота гол и мяч, не пропущенный в свои ворота.

Цель программы: Формирование физической культуры личности ребенка и практических профессиональных качеств спортсмена.

### Задачи -1 год обучения:

#### 1. Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни

- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

#### 2. Развивающие:

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

#### 3. Воспитательные:

- Привить гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

### Задачи -2 год обучения:

#### 4. Обучающие:

- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучать правильному выполнению упражнений, расширить кругозор в области знаний по физической культуре и спорте, их истории современном развитии.

#### 5. Развивающие:

- Развивать основные физические качества и способностей школьника, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Развивать двигательных способностей детей;
- Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

#### 6. Воспитательные:

- Привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- Воспитать чувство ответственности за себя и дело;
- Воспитывать нравственные и волевые качества : волю, смелость , активность.
- Воспитать устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно- спортивной деятельности оздоровительной направленности.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы «Мини-футбол» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-15 лет.

Срок реализации данной программы - 2 года.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, игра, беседа, эстафета, турнир, матч, соревнование...

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**

#### **предметные:**

- уметь индивидуально работать с мячом (обработка мяча, передача, удар по воротам),
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям (вратарь - защитник — нападающий)
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

#### **метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

#### **личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

По окончании обучения дети

#### **должны знать**

- правила игры,
- правила судейства,
- правила личной гигиены,
- основные положения здорового образа жизни;

#### **уметь**

- индивидуально работать с мячом (жонглирование, обработка мяча, передача, удар по воротам),
- выполнять тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть в меньшинстве и в большинстве,
- играть по позициям (вратарь – защитник - нападающий);
- сдать** контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

#### **научиться:**

- совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- объективно оценивать игру собственной команды и команд соперников,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения,
- соблюдать гигиенические нормы и правила,
- принимать основы здорового образа жизни как неотъемлемую часть своего существования.

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице по форме Ф-1.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения**

| п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА  | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |          |            | Формы промежуточной аттестации                        |
|-----|---|------------------|----------|------------|---|
|     |   | Всего            | Теория   | Практика   |   |
| 1   | Введение, теория  | 2                | 1        | 1          | Наблюдение, анализ, тест                              |
| 2   | Общая физическая подготовка                                 | 50               | 2        | 48         | Наблюдение, анализ, зачет, турнир                     |
| 3   | Специальная физическая подготовка                           | 38               | 2        | 36         | Наблюдение, анализ, зачет                             |
| 4   | Тактико-техническая подготовка                              | 38               | 2        | 36         | Наблюдение, анализ, зачет, турнир, игра, соревнование |
| 5   | Участие в соревнованиях, товарищеских играх, сдача зачетов. | 12               | -        | 12         | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч        |
|     | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>144</b>       | <b>7</b> | <b>137</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение**

*Теория:* знакомство с программой, гигиена, врачебный контроль, история развития футбола в России.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование выполняемых комплексов.

*Практика:* бег, рывки, ускорения, кроссы, специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* изучение игры вратарей, защитников, полузащитников, нападающих.

*Практика:* скоростная работа с мячом, передачи, точность передач в парах, тройках. Ускорения с мячом на коротких отрезках - до 50 м, на длинных отрезках - до 100 м. Обыгрыш защитников с ударом по воротам.

### **4. Тактико-техническая подготовка**

*Теория:* тактические схемы игры и выполнения заданий по позициям (вратарь- защитник- нападающий)

*Практика:* ведение мяча, жонглирование, передачи. Удары по мячу, удары левой, правой ногами. Игры с заданием "квадрат". Игры на ограниченном пространстве. Двухсторонние игры в группе.

### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх**

Соревнования и турниры разного уровня (местные, зональные, районные, областные)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |        |          | Формы проведения пром. аттестации |
|-------|----------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|       |                      | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.    | Введение, теория     | 2                | 1      | 1        | Наблюдение, анализ, тест          |

|    |  |            |          |            |   |
|----|--|------------|----------|------------|---|
| 2. | Общая физическая подготовка  | 50         | 2        | 48         | Наблюдение, анализ, зачет, турнир                     |
| 3. | Специальная физическая подготовка  | 38         | 2        | 36         | Наблюдение, анализ, зачет                             |
| 4. | Тактико-техническая подготовка   | 38         | 2        | 36         | Наблюдение, анализ, зачет, турнир, игра, соревнование |
| 5. | Участие в соревнованиях, товарищеских играх, сдача контрольных нормативов. | 12         | -        | 12         | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч        |
|    | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>144</b> | <b>7</b> | <b>137</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение**

*Теория:* знакомство с программой 2-го года обучения, личная гигиена, врачебный контроль, история развития футбола в России и за рубежом; правила судейства игры местного уровня.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование комплексов общеразвивающих упражнений и условия их выполнения; нормативы выполняемых упражнений на время и на количество.

*Практика:* бег, прыжки, рывки, ускорения, кроссы; специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации; скоростная работа с мячом, выполнение различных упражнений в анаэробных условиях.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* функции и особенности игры по позициям (вратарь, защитник, нападающий)

*Практика:* скоростная работа с мячом (индивидуальная, в парах, в тройках) 15-50 м; передачи в 1-2 касания; дистанционная работа с мячом 200-400 м; обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.

### **7. Тактико-техническая подготовка**

*Теория:* тактические схемы игры, установки на игру; разбор проведенных игр; исправление ошибок на макете.

*Практика:* ведение мяча, обработка мяча, жонглирование, передачи на разные расстояния; удары по воротам с места, с хода левой и правой ногами; игра «квадрат» - 3х1, 3х2, 4х2, 4х3; игры на ограниченном пространстве 2х2, 3х3; игра головой; удар по воротам после навесов; контроль над мячом при игре 4х4, 6х6 в 2-3 касания.

### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх**

Соревнования и турниры различного уровня (местные, зональные, районные, областные)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № п/п | Раздел, тема   | Форма занятий  | Методы  | Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения  | Формы диагностики                                     |
|-------|--|--|---|--|---|
| 1.    | Введение   | Беседа, зачет, семинар   | Объяснительно-иллюстративный, программированный                             | Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации                          | Наблюдение, анализ, тест                              |
| 2.    | Общая физическая подготовка                                      | Рассказ, беседа, тренировка, зачет, турнир                     | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный             | Таблицы, брошюры, видеотехника, видеокассеты                       | Наблюдение, анализ, зачет, турнир                     |
| 3     | Специальная физическая подготовка                                | Рассказ, беседа, тренировка, зачет, турнир, игра               | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный | Фотографии, плакаты, слайды  | Наблюдение, анализ, зачет                             |
| 4     | Тактико-техническая подготовка                                   | Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол                 | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный | Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты | Наблюдение, анализ, зачет, турнир, игра, соревнование |
| 5     | Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх | Соревнование, турнир, матчевые встречи, круглый стол, просмотр | Программированный   | Тактические схемы, видеокамера, видеотехника и видеокассеты        | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч        |

## КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «Мини – футбол»

| № п/п | КРИТЕРИИ                          | ПОКАЗАТЕЛИ   |  |   |
|-------|-----------------------------------|--|--|---|
|       |                                   | Высший - 3 балла   | Средний - 2 балла  | Низкий - 1 балл   |
| 1.    | Общефизическая подготовка         | Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)                                    |  |   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)                                    |  |   |
| 3.    | Тактико-техническая подготовка    | Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях | Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях | Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 4. | <b>Правила игры и соревнований</b>                            | Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство            | Знание основных правил игры и неуверенное судейство                                | Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство  |
| 5. | <b>Участие в соревнованиях, турнирах и товарищеских играх</b> | Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия | Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия | Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий |

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Андреев С. "Мини-футбол", Москва, "Физкультура и спорт", 1978
2. Гольшев К., Гальперин С. "Физиология человека", Москва, "Высшая школа", 1961
3. Гриндлер К "Физическая подготовка футболистов", Москва, "Физкультура и спорт", 1976
4. Гриндлер К "Техническая подготовка футболистов", Москва, "Физкультура и спорт", 1976
5. Латышев Н. "Футбол: правила соревнований", Москва, "Физкультура и спорт", 1977
6. Программа "Футбол", Москва, "Главное спортивно-методическое управление", 1977
7. Худерготт К. "Новая футбольная школа", Москва, "Физкультура и спорт", 1976

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Зябков С. "Звонят мячи у околицы", Москва, "Физкультура и спорт", 1984
2. Клусов Н., Цуркан А. "Стадионы во дворе", Москва, "Просвещение", 1984
3. Прибыловский Л.П. «Тренеры большого футбола», Москва, «Физкультура и спорт», 1989
4. Сучилин А.А. «Футбол во дворе», Москва, «Физкультура и спорт», 1989
5. Сушков М. "Ваш друг, кожаный мяч", Москва, "Физкультура и спорт", 1983

|  |  |
|--|--|
| <p><u>ПРИНЯТ:</u><br/>на педагогическом совете:<br/>Протокол №        от        2016г.</p> | <p style="text-align: center;"><u>УТВЕРЖДАЮ:</u><br/>Директор МБОУ «Рошинская СОШ»<br/>_____ А.К. Григорьев<br/>пр. №    О/Д    от        2016г.</p> |
|--|--|

**Календарный учебный график  
1 год обучения  
Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»**

| МЕСЯЦ   | НЕДЕЛЯ | ТЕМА   | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|---------|--------|--|--------------|
| ЯНВАРЬ  | 1      | Физическая и моральная подготовка футболиста. Основные правила игры, Размеры площадки. Техника безопасности. разминка. игровые упражнения, упражнения на расслабление. | 2            |
|         | 1      | Правила оказания первой медицинской помощи. Правила соревнований, разминка. игровые упражнения, упражнения на расслабление.  | 2            |
|         | 2      | ОФП: разучивание комплекса утренней гимнастики.<br>Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.  | 2            |
|         | 2      | СФП. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма<br>Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратаря.   | 2            |
|         | 3      | Ведение мяча по прямой средней частью подъёма.<br>Игра без вратаря.  | 2            |
|         | 3      | Игра защитника. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Подвижные игры без мяча.   | 2            |
|         | 4      | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.<br>Работа в парах  | 2            |
|         | 4      | Отработка ударов средней частью подъёма. Упражнения на расслабление.   | 2            |
| ФЕВРАЛЬ | 1      | Обучение ударам внутренней частью подошвы левой и правой ногой<br>ПОВТОРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.  | 2            |
|         | 1      | Игра нападающего. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.   | 2            |
|         | 2      | ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча. Обучение отбору мяча с выбиванием   | 2            |
|         | 2      | СФП. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратаря левой и правой ногой.  | 2            |
|         | 3      | Отбор мяча с выпадом. Учебная игра в группах   | 2            |
|         | 3      | ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация.<br>Гимнастические упражнения .Обучение отбору мяча подкатом   | 2            |
|         | 4      | СФП. Обучение удару внутренней стороной стопы. Упражнения на расслабление.   | 2            |
|         | 4      | Обучение остановке внутренней стороной стопы, силовые упражнения   | 2            |
| МАРТ    | 1      | СФП. Техника игры вратаря  | 2            |
|         | 1      | ОФП. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).  | 2            |
|         | 2      | Прием мяча, катящегося навстречу. Эстафета   | 2            |

|        |   |   |     |
|--------|---|---|-----|
|        | 2 | СФП. Обучение бросок мяча на точность.Игра с вратарями  | 2   |
|        | 3 | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Кросс  | 2   |
|        | 3 | УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ, БЕГ 30 М  | 2   |
|        | 4 | СФП. Игра вратаря: обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.   | 2   |
|        | 4 | ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Соревнование в группах. | 2   |
| АПРЕЛЬ | 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ                                     | 2   |
|        | 1 | ОФП: упражнения на развитие ловкости, быстроты, подвижности   | 2   |
|        | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом   | 2   |
|        | 2 | Обучение ударам головой по подвешенному мячу.Учебная игра.  | 2   |
|        | 3 | ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение ударам внутренней стороной стопы.   | 2   |
|        | 3 | СФП. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.  | 2   |
|        | 4 | Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу, упражнения со скакалкой  | 2   |
|        | 4 | ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча  | 2   |
| МАЙ    | 1 | ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Совершенствование отбора мяча выпадом                                  | 2   |
|        | 1 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.  | 2   |
|        | 2 | Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Упражнения со скакалкой.   | 2   |
|        | 2 | Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.   | 2   |
|        | 3 | СФП. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки.  | 2   |
|        | 3 | СФП. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.   | 2   |
|        | 4 | Совершенствование отбора мяча подкатом.<br>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  | 2   |
|        | 4 | МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ  | 2   |
| ИТОГО: |   |   | 144 |

**Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»**  
**2 год обучения**

| МЕСЯЦ    | НЕДЕЛЯ | ТЕМА  | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|----------|--------|---|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1      | Основные правила игры. Техника безопасности. ОФП, игровые упражнения, упражнения на расслабление.                   | 2            |
|          | 1      | Правила оказания первой медицинской помощи. Правила соревнований, Игра футбол..                                     | 2            |
|          | 2      | ОФП. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения. Игра футбол.                                     | 2            |
|          | 2      | СФП. Ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Ударам средней частью подъёма. Игра без вратаря.                | 2            |
|          | 3      | Ведение мяча по прямой средней частью подъёма.<br>Игра без вратаря.   | 2            |
|          | 3      | Игра защитника. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Подвижные игры без мяча.              | 2            |
|          | 4      | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Работа в парах.                                   | 2            |
|          | 4      | Отработка ударов средней частью подъёма. Упражнения на расслабление.  | 2            |
| ОКТЯБРЬ  | 1      | Совершенствование ударам внутренней частью подошвы левой и правой ногой. ПОВТОРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.  | 2            |
|          | 1      | Игра нападающего. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.              | 2            |
|          | 2      | ОФП. Передачи в 1-2 касания Отбор мяча с выбиванием. Игра футбол.   | 2            |
|          | 2      | СФП. Отбор мяча с выпадом. Игра без вратаря левой и правой ногой. .<br>Игра футбол.                                 | 2            |
|          | 3      | Отбор мяча с выпадом. Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места. Учебная игра в группах. Игра футбол. | 2            |
|          | 3      | ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи в 1-2 касания. Игра футбол.  | 2            |
|          | 4      | СФП. Обучение удару внутренней стороной стопы. Упражнения на расслабление. Игра футбол.                             | 2            |
|          | 4      | Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места. Игра футбол.   | 2            |
| КАНИКУЛЫ |        |   |              |
| НОЯБРЬ   | 1      | СФП. Техника игры вратаря. Игра футбол.   | 2            |
|          | 1      | ОФП. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении. Игра футбол.   | 2            |
|          | 2      | Прием мяча, катящегося навстречу. Эстафета. Игра футбол.  | 2            |
|          | 2      | СФП. Передачи в 1-2 касания. Удары мяча на точность. Игра с вратарями   | 2            |
|          | 3      | Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места.Игра футбол.  | 2            |
|          | 3      | УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ, БЕГ 30 М Игра футбол.   | 2            |
|          | 4      | СФП. Игра вратаря. Передачи в 1-2 касания. Игра футбол.   | 2            |
|          | 4      | ОФП: Совершенствование ударам головой по подвешенному мячу. Учебная игра.   | 2            |

|          |   |  |   |
|----------|---|--|---|
| ДЕКАБРЬ  | 1 | Ведение мяча, обработка мяча, жонглирование. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ   | 2 |
|          | 1 | ОФП. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом                       | 2 |
|          | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом                            | 2 |
|          | 2 | СФП: Удар головой по подвешенному мячу. Учебная игра. Ведение мяча, обработка мяча, жонглирование.                             | 2 |
|          | 3 | ОФП: бег, силовые упражнения. Обучение ударам внутренней стороной стопы.   | 2 |
|          | 3 | СФП: Остановка и передача внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.                                      | 2 |
|          | 4 | Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу, упражнения со скакалкой   | 2 |
|          | 4 | ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча   | 2 |
| КАНИКУЛЫ |   |  |   |
| ЯНВАРЬ   | 1 | Техника безопасности. разминка. игровые упражнения, упражнения на расслабление. Учебная игра.                                  | 2 |
|          | 1 | Игра защитника. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Подвижные игры без мяча.                         | 2 |
|          | 2 | ОФП: развитие скоростных качеств<br>Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.                         | 2 |
|          | 2 | СФП. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратаря.                   | 2 |
|          | 3 | Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Удары по воротам.<br>Игра без вратаря.  | 2 |
|          | 3 | Игра защитника. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Подвижные игры без мяча.                         | 2 |
|          | 4 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.<br>Работа в парах  | 2 |
|          | 4 | Отработка ударов средней частью подъёма. Упражнения на расслабление.   | 2 |
| ФЕВРАЛЬ  | 1 | ОФП.Игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3<br>Игра футбол.  | 2 |
|          | 1 | Игра нападающего. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.                         | 2 |
|          | 2 | ОФП. Игра вратаря.<br>Ведение мяча, обработка мяча, жонглирование.   | 2 |
|          | 2 | СФП. Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.<br>Игра без вратаря левой и правой ногой. Игра футбол. | 2 |
|          | 3 | Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места.Отбор мяча с выпадам. Учебная игра в группах.                          | 2 |
|          | 3 | ОФП. Гимнастические упражнения .Обучение отбору мяча подкатом.<br>Игра футбол.   | 2 |
|          | 4 | СФП. Обучение удару внутренней стороной стопы. Упражнения на расслабление. Игра футбол.  | 2 |

|        |          |   |     |
|--------|----------|---|-----|
|        | 4        | Игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, Игра футбол.  | 2   |
| МАРТ   | 1        | СФП. Техника игры вратаря. Игра футбол.<br>Ведение мяча, обработка мяча, жонглирование.   | 2   |
|        | 1        | ОФП. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении   | 2   |
|        | 2        | Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места. Прием мяча, катящегося навстречу. Эстафета .Игра футбол.                           | 2   |
|        | 2        | СФП. Обучение удару мяча на точность. Игра с вратарями. Игра футбол.  | 2   |
|        | 3        | Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках. Игра футбол.   | 2   |
|        | 3        | Передачи на разные расстояния; удары по воротам с места. Игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3;УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ, БЕГ 30 М .Игра футбол. | 2   |
|        | 4        | СФП. Игра вратаря: обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Игра футбол.  | 2   |
|        | 4        | ОФП: подвижные игры без мяча. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Соревнование в группах.                | 2   |
|        | КАНИКУЛЫ |   |     |
| АПРЕЛЬ | 1        | Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.<br>УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ   | 2   |
|        | 1        | ОФП. Игра футбол.   | 2   |
|        | 2        | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом .Игра футбол.                           | 2   |
|        | 2        | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Учебная игра.   | 2   |
|        | 3        | ОФП. Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках. Игра футбол.  | 2   |
|        | 3        | СФП. Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.<br>Подвижная игра с элементами футбола. Игра футбол.                | 2   |
|        | 4        | СФП: Удар головой по подбрасываемому над собой мячу, упражнения со скакалкой. Игра футбол.  | 2   |
|        | 4        | ОФП. Обучение вбрасыванию мяча. Игра футбол.  | 2   |
| МАЙ    | 1        | ОФП . Гимнастические упражнения. Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.<br>. Игра футбол.                       | 2   |
|        | 1        | Игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3; Игра футбол.   | 2   |
|        | 2        | СФП: замах правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Упражнения со скакалкой. Игра футбол.                   | 2   |
|        | 2        | Обводка пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.  | 2   |
|        | 3        | СФП. Ведение мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Игра футбол.  | 2   |
|        | 3        | СФП. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Игра футбол.                      | 2   |
|        | 4        | Совершенствование отбора мяча подкатом.<br>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  | 2   |
|        | 4        | МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ  | 2   |
| ИТОГО: |          |   | 144 |