

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рошинская средняя общеобразовательная школа»

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

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:

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 7-10 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
ВСЕГО:		144	7	137	

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
	ВСЕГО:	144	7	137	

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.

4. 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» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3; игры на ограниченном пространстве 2x2, 3x3; игра головой; удар по воротам после навесов; контроль над мячом при игре 4x4, 6x6 в 2-3 касания.

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»

№ 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

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. Клузов 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

**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.	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	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

<p><u>ПРИНЯТ:</u> на педагогическом совете: Протокол № от 29.08. 2016г.</p>	<p style="text-align: center;"><u>УТВЕРЖДАЮ:</u> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К. Григорьев пр. № О/Д от 29.08.2016г.</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. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	2
	2	СФП. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратаря.	2
	3	Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. 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
ФЕВРАЛЬ	1	Обучение 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: 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. 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. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	2
	4	МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ	2
ИТОГО:			144

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

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 остановки 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. 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
ОКТАБРЬ	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. . Игра футбол.	2
	3	Отбор мяча с выпадом. Передачи на разные расстояния; удары по	2

		воротам с места. Учебная игра в группах. Игра футбол.	
	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 Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.	2
	2	СФП. Ведение мяча по прямой средней частью подъема Обучение ударам средней частью подъема. Игра без вратаря.	2
	3	Ведение мяча по прямой средней частью подъема. Удары по воротам. 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.	2

		Работа в парах	
	4	Отработка ударов средней частью подъёма. Упражнения на расслабление.	2
ФЕВРАЛЬ	1	ОФП.Игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3 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. Ведение мяча, обработка мяча, жонглирование.	2
	2	СФП. Обводка защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках. 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. 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. 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. 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. 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. . 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. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	2
	4	МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ	2
ИТОГО:			144