

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.05 2019 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 496
Козлова Н.А.
Приказ от 30.05 2019 г. № 90/1-0



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации: 2 год

Разработчик: Евченко Я.В., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы: программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность образовательной программы: в последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в физическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях. В становлении человеческой личности, спорт играет важную роль, т.к. укрепление и сохранения здоровья является необходимой частью раскрытия личностного потенциала.

Футбол – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол – это игра быстрая и тактически очень сложная, развивающая быстроту мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Это развивает интеллект.

Адресат программы: по данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 9 до 11 лет.

Цель: целью образовательной программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с физическими упражнениями из других видов спорта, не входящих в учебную программу по физической культуре, а также углубленное изучение технических действий футбола;
- овладеть основными двигательными навыками при игре в мини-футбол;
- овладеть техникой выполнения элементов мини-футбола;
- научить тактике игры в мини-футбол.

Воспитательные:

- формировать навыки игровой деятельности в мини-футболе;
- привить стойкий интерес к занятиям футболом;
- способствовать повышению уровня общей физической подготовленности;

Развивающие:

- развивать кондиционные качества;
- содействовать развитию общей физической подготовке обучающихся;
- содействовать развитию внимательности, наблюдательности.

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: в объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей справкой от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Программа предназначена для обучающихся 9-11 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа обучения предполагает два этапа:

- | | | |
|------------------------------|-----------|------------------|
| 1. Этап начальной подготовки | 9-10 лет | 1-й год обучения |
| 2. Учебно-тренировочный этап | 11-12 лет | 2-й год обучения |

Наполняемость учебной группы:

- группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

- группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Условия зачисления в группу 2 года обучения.

На 2-й год обучения переводятся учащиеся, соответствующие следующим требованиям:

1. Выполнение необходимых контрольных нормативов;
2. Наличие положительной динамики в контрольных нормативах;
3. Посещение занятий соответствует 70% и более от общего числа занятий за учебный год.

Осуществляется дополнительный набор на 2 год обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- овладение знаниями о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Метапредметные результаты:

- научатся технически правильно выполнять двигательные действия при ведении мяча в мини-футболе, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- научатся грамотно планировать собственную деятельность;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты:

- выполнять сложные технические и тактические действия во время игры;
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по мини-футболу;
- овладеют методикой проведения учебно-тренировочного занятия;
- оказать первую помощь при незначительных травмах и ушибах;
- снимать эмоциональную и психологическую нагрузку после игры.

Материально-техническое оснащение; конусы, «фишки», футбольные мячи, скакалки, набивные мячи, утяжелители.

Кадровое обеспечение программы.

ГБОУ школа №496 предъявляет следующие требования к педагогу объединения «мини-футбол»: занятия проводятся педагогом, имеющим высшее профессиональное образование, умение организовать и провести соревнования.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировках	2		2	Текущий
2	Общая физическая подготовка	2	44	46	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	2	22	24	Текущий
4	Техническая подготовка	2	32	34	Текущий
5	Тактическая подготовка	2	18	20	Текущий
6	Интегральная тренировка, соревновательная подготовка	2	12	14	Текущий
7	Сдача контрольных нормативов		4	4	Итоговый
Всего:		12	132	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности на тренировках.	2		2	Текущий
2	Общая физическая подготовка	2	38	40	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	2	26	28	Текущий
4	Техническая подготовка	2	28	30	Текущий
5	Тактическая подготовка	2	22	24	Текущий
6	Интегральная тренировка, соревновательная подготовка	2	14	16	Текущий
7	Сдача контрольных нормативов		4	4	Итоговый
Всего:		12	132	144	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по мини-футболу

Задачи 1 года обучения.

Этап начальной подготовки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Обучающие:

1. Сформировать жизненно важные двигательные навыки;
2. Обучение основным техническим и тактическим приемам;
3. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям мини-футболом.

Развивающие:

1. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно скоростно-силовые способности, координацию движений);
3. Совершенствование специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Задачи 2 года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

Обучающие:

1. Совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
2. Дать более углубленные знания в сфере мини-футбола;
3. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям по мини-футболу.

Развивающие:

1. Повышение общей физической подготовленности;
2. Совершенствование специальной физической подготовленности;
3. Выявление задатков и способностей детей.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
3. Воспитать эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.
4. Количество часов в год -72 часа.

Содержание программы.

1 год обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренировочных занятиях по мини-футболу; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Теоретическая подготовка. На каждом занятии выделено время для теоретической подготовки, которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Темы: изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол; изучение правил судейства, подготовки и разметки поля; изучение истории футбола, мини-футбола, футзала; анализ событий, происходящих в Первенстве РФ, СПб, турнира «Кожаный мяч»; изучение истории отдельных футбольных команд; изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках; решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках; знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта; знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта; формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и специализированной спортивной одежды, и обуви; знание простейших способов оказания первой медицинской помощи; чтение книг по спортивной тематике; просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением;

встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

Общefизическая подготовка: ходьбы; бега; прыжки; падения; страховки при падениях; повороты; кувырки; упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке; равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров; повторно-интервальное про бегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.; бег на выносливость 200,400 метров; прыжки в высоту и длину с места; упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног; элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине; подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу. Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м. Бег боком и спиной вперед. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег змейкой. Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу. Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушинные бои. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой. Доставка подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой. Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мячом. Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения на 8 счетов и более. Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера. Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с обручами и скакалками.

Техническая подготовка. Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуката, резаные, через себя. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями. Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой. Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате. Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками. Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью. Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Тактическая подготовка. В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекomандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному

сигналу. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении. Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды. Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч. То же с задачей зарыть игрока. Упражнения 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч. Игра 3x3 без вратарей и 4x4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Учебные, товарищеские и контрольные игры. Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке. Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием. Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков. Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

2 год обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренировочных занятиях по мини – футболу. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Теоретические сведения. Теория: история развития футбола. Сведения о строении скелетной системы. Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях мини-футболом. Вредные привычки. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм.

Общefизическая подготовка. Теория: влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена на занятиях фитнесом. Практика: подвижные игры; ОРУ; бег; прыжки; СБУ; ОФП.

Техническая подготовка. На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучаемые второго года обучения изучают более сложные технические приемы: удары с полулета. Удары с лета. Остановки мяча туловищем. Остановки мяча головой. Комбинации подобных приемов. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

Тактическая подготовка. На втором году обучения необходимо активно продолжать осваивать основные индивидуальные и групповые тактические действия. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого обучаемого. При этом особое внимание уделяется индивидуальным особенностям, способностям, физическому развитию, уровню технических и тактических умений каждого юного футболиста. На этом этапе обучения, исходя из общих командных задач, которые ставятся перед обучающимися по изучению системы игры или общеконандных тактических действий, я, как тренер, разрабатываю ряд упражнений игровых комбинаций, «обыгрывая» юных футболистов на определенных местах в команде. Основой для определения игрового амплуа юного футболиста служат его склонности и возможности, желание и умение выполнять определенные игровые действия на футбольном поле.

Учебные, товарищеские и контрольные игры. Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке. Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием. Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков. То же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен. То же на большом поле по правилам футбола. Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб. Участие в

районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Ожидаемые результаты 1-ого этапа обучения.

Личностные:

- приобретут знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- будут развивать волевые качества.

Метапредметные:

- выполнять технически правильно приемы мини-футбола;
- научатся работать индивидуально

Предметные:

- овладеют техникой и тактикой в мини-футболе;
- соблюдать правила соревнований во время игры.

Ожидаемые результаты 2-ого этапа обучения.

Личностные:

- усовершенствуют знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- будут развивать волевые качества

Метапредметные:

- будут совершенствовать владение мяча с игровой ситуации - приобретут умение грамотно планировать собственную деятельность;
- научатся работать с командой.

Предметные:

- овладеют более сложными техническими и тактическими действиями в мини-футболе;
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по мини-футболу.

Оценочные и методические материалы к программе по мини-футболу методическое обеспечение 1 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
2.	Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»	Традиционное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь.	Беседа
3.	Общефизическая подготовка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.

5.	Техническая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
6.	Тактическая подготовка.	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
2.	Теоретические сведения по разделу «мини-футбол»	Традиционное занятие	Рассказ, беседа, диалог, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь	Беседа
3.	Общеспортивная подготовка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.
5.	Техническая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, использование видеоматериалов, тренировка	Компьютер, спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
6.	Тактическая подготовка.	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, использование видеоматериалов, показ педагогом, тренировка	Компьютер, спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.
7.	Силовая подготовка	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь,	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Используемая литература:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2001.
6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. - 25с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008. - 264 стр.
10. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера).
11. «Правила игры в футбол» Сборник. Астрель АСТ, М., 2001

Таблица 1

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	8 лет					9 лет							
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Для полевых игроков и вратарей														
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	
		2	Бег 30 м (сек)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	
		3	Бег 50 м (сек)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0	
		4	Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	
		6	Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62	
	Выносливость	7	Бег 6 мин (м)	700 и менее	750 800	850 900	950 1000	1100	750 и менее	800 850	900 950	1000 1100	1150	
	Скоростно-силовая	8	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165	
		9	3х-кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440	
		10	Многоскоки 8ми-кратные (м)	9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0	
	Сила	11	Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков													
	Скоростно-силовая	12	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	
	Для полевых игроков и вратарей													
		13	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	
Скорость	14	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5		

Техническая подготовка	Для полевых игроков										
	Удары на точность по воротам (м)			2	3	4	1	2	3	4	5
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5
Жонглирование мячом (раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	

Таблица 2

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	9 лет					10 лет						
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Для полевых игроков и вратарей													
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1
		2	Бег 30 м (сек)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
		3	Бег 50 м (сек)	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		4	Бег 60 м (сек)	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
		6	Челночный бег 120 м (сек)						29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
		7	Бег 300 м (сек)	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
	Выносливость	8	Бег 6 мин (м)	750 и менее	800 850	900 950	1000 1100	1150	850 и менее	950 900	1000 1050	1100 1150	1200
	Скоростно-силовая	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)						33	34	35	36	37
		10	Прыжок в длину с места (см)	130	135	145	160	165	130	140	155	165	175
		11	3х-кратный (см)	400	410	420	430	440	410	420	430	440	460
		12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	9,5	9,7	10,0	10,5	11,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
	Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3-4	4	5
Для полевых игроков													
Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	14	Вбрасывание мяча руками (м)	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12
	Для полевых игроков и вратарей												
		15	Удары по мячу на дальность (м)- сумма ударов	20	22	24	26	28	26	28	30	32	34
Скорость	16	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	
Для полевых игроков													
Техническая подготовка	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6		
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3		
	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5	6	8	3	5	6	7	9		

Таблица 3

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		10 лет					11 лет					
				Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Для полевых игроков и вратарей														
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	
		2	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	
		3	Бег 50 м (сек)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	
		4	Бег 60 м (сек)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6						
		6	Челночный бег 120 м (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2	
		7	Бег 300 м (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57	
	Выносливость	8	Бег 6 мин (м)	850 и менее	950 900	1000 1050	1100 1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400	
	Скоростно-силовая	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37	
		10	Прыжок в длину с места (см)	130	140	155	165	175	140	150	165	175	185	
		11	3х-кратный (см)	410	420	430	440	460	450	460	480	505	525	
		12	Многоскоки 8-ми-кратные (м)	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5						
	Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3-4	4	5	2	3	4	5	6	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков													
	Скоростно-силовая	14	Вбрасывание мяча руками (м)	8	9	10	11	12	9	10	11	13	15	
	Для полевых игроков и вратарей													
		15	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	26	28	30	32	34	32	34	36	38	40	
Скорость	16	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6		
Техническая подготовка	Для полевых игроков													
			Удары на точность по воротам (м)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
			Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	
			Жонглирование мячом (раз)	3	5	6	7	9	4	5	7	9	10	
	Для вратарей													
		Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)							14	15	16	17	18	

Приложение 2

Методика проведения контрольных нормативов и их содержание

Общая физическая подготовка (ОФП).

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 - 2 попытки, кроме тестов: бег 6 мин; 300 м; челночный бег 3 x 10 м, 120 м. Учитывается лучший результат. Бег 10 м, для оценки скоростных качеств. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств. Бег 50 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости. Челночный бег 3 x 10 м проводят на ровной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 -метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Челночный бег 120 м (15+15+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек. Бег 300 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. Бег 6 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона. Измеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде участники начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где участник услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно - силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле. Многоскоки 8 прыжков-шагов с ноги на ногу для оценки скоростно-силовых качеств выполняются на ровной дорожке или земле. Для оценки скоростно-силовых качеств, тренер самостоятельно подбирает тест. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из вися хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол в коридоре шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю в коридоре шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

Техническая подготовка (ТП).

Удары по воротам на точность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом с расстояния 11 м. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка «змейкой» трех стоек, расположенных на 12-метровом отрезке, удар в ворота (2,5 x 1,2 м) с расстояния 7 м. Учитывается время начала движения испытуемого и момент пересечения мяча линией ворот. В случае если мяч не попал в ворота, упражнение не засчитывается. Даётся три попытки, засчитывается лучший результат. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой,

внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу – головой, правым и левым бедром. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, в коридоре шириной 3 м.

Требования по безопасности организации и проведению занятий по футболу.

Требование к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации учебно-тренировочных занятий: площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м^2 на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5-2,0 м от пола, а верхнюю часть – клеевой краской. Если имеются выступы, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8 м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки). Футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника длиной от 25 м до 42 м и шириной от 15 м до 25 м (во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину), содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Для проведения соревнований игровая площадка должна иметь длину от 38 м до 42 м и ширину от 18 м до 22 м. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Разрешается использовать сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки. Футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6-1,1 атмосферы ($600 \text{ до } 1100 \text{ гр/см}^2$) по номенклатуре ФИФА мяч № 4. Комнаты для переодевания детей должны иметь не менее $0,18 \text{ м}^2$ на место. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. в проходах нельзя помещать зеркала, оборудование, загромождать их инвентарем. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей водой с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, с подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей. Между открытыми душевыми кабинами и противоположной стеной не менее 1,3 м, а между противоположными рядами душевых кабин – не менее 1,5 м.

ПРИМЕЧАНИЕ: Температура воздуха в местах, где занимаются учащиеся, должна быть не менее 20°C , а в душевых - 25°C . Кратность обмена воздуха в раздевалках должна равняться 1,5, а в душевых - 0,5 м³/час.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов по программе	Дата	Факт
1.	Введение. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Инструктаж по технике безопасности на тренировках.	2		
2.	Гигиена и основа спортивной тренировки. Техника безопасности.	2		
3.	Правила соревнований. Техника передвижения футболиста.	2		
4.	Техника передвижения: бег, прыжки, повороты, остановки. Общеразвивающие упражнения	2		
5.	Контрольные нормативы ОФП.	2		
6.	Упражнения для плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2		
7.	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2		
8.	Упражнения для развития ног и таза. Ведение мяча.	2		
9.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Ведение мяча.	2		
10.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2		
11.	Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ. Ведение мяча с обработкой	2		
12.	Упражнения для мышц шеи и туловища. ОРУ. Ведение мяча с обработкой.	2		
13.	ОРУ. Удары по мячу ногой.	2		
14.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу.	2		
15.	Упражнения на развитие силовых качеств. Удары по мячу.	2		
16.	Упражнения для мышц спины и пресса. Удары по мячу после технических действий.	2		
17.	Упражнения со скакалкой. ОРУ. Удары по мячу ногой	2		
18.	Бег с препятствиями. Удары по мячу на точность и дальность.	2		
19.	Упражнения для спины и пресса. Передача мяча в парах.	2		
20.	Упражнения на развитие скоростных качеств. Передача мяча в парах.	2		
21.	Упражнения на развитие силовых качеств. Ведение мяча.	2		
22.	Прыжки с места в длину. Удары по мячу.	2		
23.	Бег с препятствиями. Ведение мяча в парах.	2		
24.	Упражнения для мышц спины, рук и пресса. Удары по мячу.	2		
25.	Упражнения с набивными мячами, челночный бег, ведение мяча.	2		
26.	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча.	2		

27.	Упражнения со скакалкой. Удары по мячу. Ведение мяча.	2		
28.	Упражнения на укрепления мышц ног, рук, спины, ведение мяча.	2		
29.	Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения для вратарей.	2		
30.	Упражнения на развитии прыгучести. Передача мяча в движении.	2		
31.	Эстафеты с препятствиями. Ведение мяча.	2		
32.	Эстафеты с предметами. Акробатические упражнения. Удары по мячу.	2		
33.	Упражнения со скакалкой. Удары по мячу.	2		
34.	Веселые старты (эстафеты).	2		
35.	Техника передвижения футболиста (прыжки, бег, повороты, остановки)	2		
36.	Ведение и остановка мяча, бег с препятствиями. ОРУ	2		
37.	ОРУ. Ведение мяча в парах.	2		
38.	Упражнения с набивными мячами. ОРУ.	2		
39.	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	2		
40.	Упражнения со скакалкой. Ведение мяча с обработкой.	2		
41.	Эстафеты с препятствиями. Отработка ведения, остановки мяча и ударов.	2		
42.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Эстафеты с ведением мяча.	2		
43.	ОРУ. Отработка ведения и остановки мяча.	2		
44.	Акробатические упражнения. Ведение мяча в парах.	2		
45.	ОРУ. Обработка и ведение мяча. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
46.	Эстафеты с препятствиями. Отработка ударов.	2		
47.	Эстафеты с ведением мяча в парах. Упражнения со скакалкой.	2		
48.	Легкоатлетические упражнения. Работа над мышцами спины и пресса.	2		
49.	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча в движении.	2		
50.	Развитие скоростных качеств. ОРУ. Упражнения для вратарей.	2		
51.	Развитие реакции. Упражнения для спины и пресса. Игры 4 на 4.	2		
52.	Эстафеты с препятствиями. Отработка удара по мячу.	2		
53.	Упражнения со скакалкой. Ведение мяча. Игры 4 на 4.	2		
54.	Легкоатлетические упражнения. Ведение и обработка мяча.	2		
55.	Упражнения для ног. Ведение мяча в парах.	2		
56.	Эстафеты с препятствиями. Обработка и передача мяча.	2		
57.	Ведение и остановка мяча. Эстафеты в парах, тройках.	2		
58.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Игры 4 на 4.	2		

59.	Отработка ведения и передачи мяча. ОРУ.	2		
60.	Упражнения со скакалкой. Отработка ударов по воротам.	2		
61.	Эстафеты с препятствиями. Удары по мячу на дальность и точность.	2		
62.	Техника передвижения футболиста (бег, остановки, прыжки). Игры 5 на 5.	2		
63.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Эстафеты с ведением.	2		
64.	ОРУ. Отработка ведения и передачи мяча.	2		
65.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Эстафеты с ведением мяча.	2		
66.	Эстафеты с препятствиями. Ведение мяча в парах. ОРУ.	2		
67.	Отработка ведения и передачи мяча. Игры 5 на 5.	2		
68.	Легкоатлетические упражнения. Ведение мяча с обработкой.	2		
69.	Эстафеты с препятствиями. ОРУ. Игры 4 на 4.	2		
70.	Упражнения на мышцы спины, ног и пресса. Отработка ударов.	2		
71.	Передача мяча в парах. ОРУ. Игры 4 на 4.	2		
72.	Турнир, посвященный окончанию учебного года.	2		

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год

2 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов по программе	Дата	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на тренировках. Правила поведения при выполнении технических приемов.	2		
2.	Техника безопасности. Ходьба, бег, прыжки. Страховка при падении.	2		
3.	Упражнения на силу, ловкость, быстроту, координацию. Ведение мяча.	2		
4.	Упражнения на гибкость, силу. Отработка страховки при падении. Ведение мяча.	2		
5.	Изучение правил футбола, тактические приемы. ОРУ.	2		
6.	Правила судейства. Ведение и передача мяча. Упражнения на развитие скоростных качеств.	2		
7.	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты. Техника передачи и ведения мяча.	2		
8.	Изучение общекомандных тактических действий. ОРУ	2		
9.	Двусторонние тренировочные игры 4 на 4.	2		
10.	Участие в турнире любительских команд Московского р-на.	2		
11.	История развития футбола в РФ и СПб. ОРУ, работа с мячом.	2		
12.	Эстафеты с препятствиями. Отработка комбинации ведения и удара по мячу. ОРУ. Тренировочные игры 5	2		

	на 5.			
13.	Отработка ударов на точность и дальность. ОРУ. Эстафеты.	2		
14.	Судейство в мини-футболе. Эстафеты с препятствиями.	2		
15.	Упражнения на развитие скоростных качеств. Удары по мячу с полулёта.	2		
16.	Упражнения на развитие силовых качеств, челночный бег. Удары по мячу.	2		
17.	ОРУ. Эстафеты с ведением мяча. Удары, остановки туловищем. Тренировочные игры 4 на 4. Изучение тактики.	2		
18.	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств и реакции. Удары по мячу и остановки мяча головой. Челночный бег.	2		
19.	Изучение тактических действий в команде. Удары и остановки мяча туловищем. Эстафеты с препятствиями.	2		
20.	Упражнения на развитие силовых качеств и реакции. Остановка мяча головой. Игры 7 на 7	2		
21.	Отработка ударов на дальность и силу, применение в игровых ситуациях. ОРУ. Остановка мяча туловищем и головой. Бег с препятствиями.	2		
22.	Отработка комбинации ведения и удара по мячу. Ведение с сопротивлением партнера. ОРУ.	2		
23.	Развитие реакции, точность удара по мячу. Отработка ударов на дальность и силу, применение в игре. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
24.	Ведение мяча с сопротивлением партнера. Ориентирование в игровой ситуации. Тренировочные игры 7 на 7.	2		
25.	Упражнения для развития скоростных и силовых навыков, реакции. Удары на точность, остановки мяча. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
26.	Ведение мяча, удары по мячу. ОРУ. Ориентирование в игровой ситуации. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
27.	ОРУ. Эстафеты с препятствиями, ведением мяча в парах, тройках.	2		
28.	Упражнения на развитие силы. Отработка комбинации ведения и удара по мячу.	2		
29.	Упражнения на силу, гибкость. Отработка ведения мяча с сопротивлением партнера.	2		
30.	Судейство в мини-футболе. Проведение турнира с командой Кировского района.	2		
31.	Развитие скоростных качеств. Отработка остановки мяча туловищем и головой.	2		
32.	ОРУ. Челночный бег. Отработка ударов с лета и полулета.	2		
33.	Изучение общекомандных тактических действий. Игры 4 на 4.	2		
34.	Развитие скорости и реакции. Эстафеты с мячом.	2		
35.	Новогодний турнир.	2		

36.	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения футболиста.	2		
37.	ОРУ. Эстафеты с препятствиями. Ведение и остановки мяча.	2		
38.	Передача мяча в парах. ОРУ.	2		
39.	Упражнения с набивными мячами. ОРУ.	2		
40.	ОРУ. Отработка ведения, ударов.	2		
41.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Легкоатлетические упражнения.	2		
42.	Эстафеты с препятствиями. Судейство в мини-футболе. Игры 5 на 5.	2		
43.	ОРУ. Удары по воротам на точность попадания. Эстафеты с препятствиями.	2		
44.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изменение направления движения. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
45.	ОРУ. Обработка и ведение мяча. Тренировочные игры 4 на 4.	2		
46.	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростных и силовых способностей.	2		
47.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. ОРУ.	2		
48.	Отработка остановки мяча туловищем и головой. Эстафеты с препятствиями.	2		
49.	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча в движении. Тренировочные игры 5 на 5.	2		
50.	Развитие силы и ловкости. ОРУ. Упражнения для вратарей.	2		
51.	Развитие реакции. Упражнения для спины и пресса. Игры 4 на 4.	2		
52.	Эстафеты с препятствиями. Отработка ведения мяча с сопротивлением партнера. Игры 5 на 5.	2		
53.	Силовые упражнения. Отработка остановки мяча туловищем и головой.	2		
54.	Легкоатлетические упражнения (челночный бег). Ведение и обработка мяча, передача в парах.	2		
55.	Упражнения для ног и спины. Эстафеты с ведением мяча. Игры 5 на 5.	2		
56.	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Отбор мяча перехватом. Игры 4 на 4.	2		
57.	Отработка комбинации ведения и передачи мяча. ОРУ.	2		
58.	Развитие силовых качеств, упражнения на мышцы пресс, а и спины. Отработка ударов по воротам.	2		
59.	Эстафеты с препятствиями. Остановка мяча туловищем и головой. Удары по мячу на дальность и точность.	2		
60.	ОРУ. Отработка ударов на дальность и силу. Игры 5 на 5.	2		
61.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Эстафеты с ведением. Тренировочные игры 5 на 5.	2		
62.	ОРУ. Отработка ведения и передачи мяча с сопротивлением партнера. Удары по воротам.	2		
63.	Упражнения на мышцы спины и пресса. Эстафеты с ведением мяча.	2		

	Тренировочные игры 5 на 5.			
64.	Эстафеты с препятствиями. Ведение мяча в парах. ОРУ.	2		
65.	Изучение тактических командных действий. Отработка ведения и передачи мяча. Игры 5 на 5.	2		
66.	Ведение мяча с обработкой, отбор мяча перехватом. Игры 5 на 5.	2		
67.	Эстафеты с препятствиями. ОРУ. Отбор мяча толчком в плечо. Игры 4 на 4.	2		
68.	Упражнения на мышцы спины, ног и пресса. Тренировочные игры 5 на 5.	2		
69.	Эстафеты с препятствиями. ОРУ. Отбор мяча толчком в плечо. Игры 4 на 4.	2		
70.	Упражнения на мышцы спины, ног и пресса. Тренировочные игры 5 на 5.	2		
71.	Тестирование норм ГТО. Игры 7 на 7.	2		
72.	Турнир, посвященный окончанию учебного года.	2		