ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Минифутбол»

1-4 классы

Программа рассчитана на 1 год

Волгоград-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы курса

Направленность данной программы – спортивно-оздоровительная

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа разработана на основе:

- ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Основная образовательная программа МОУ СШ № 140
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич
- Устава МОУ СШ № 140

Цели и задачи изучения курса:

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Основные возрастные особенности групп школьников

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки.

Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

При выполнении графических движений у детей этого возраста основной контроль принадлежит зрению, и при этом фиксируется не просто «поле деятельности», а прослеживается все движение от начала до конца. Поэтому дети так тщательно, с таким старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, так трудно им провести даже несколько параллельных линий, ещё труднее на глаз определить наклон, величину букв. Поэтому легче писать и рисовать крупные буквы, большие фигуры

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы оформируются несколько позже.

Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека

Условия реализации программы

Курс предназначен для обучающихся 8-13 лет и рассчитан на один год обучения. Изучение курса для 8-13 лет составляет 102 часа

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу

Характеристика системы отслеживания и оценивания результата

Участие в спортивных соревнованиях. Отслеживание уровня развития двигательных качеств

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Регулятивные:

• определение общей цели и путей её достижения: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного курса

Коммуникативные:

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении мини-футбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

• овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Содержание курса
с указанием форм организации

Форма организации: тренировочные занятия, спортивные соревнования

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнения в висах и упорах.*

Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с местаи с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затём выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу

справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам, после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением вперед-вратарем. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. Конусы
2. Мини-футбольные мячи
3. Барьеры
4. Маты

5. Набивные мячи
6. Фишки

Литература для учителя

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР».(Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.

Литература для учащихся

1. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Содержание материала	Количество часов	Дата	
				План	Факт
1.	Техника безопасности на занятии	Инструктаж по технике безопасности. Безопасность во время занятий физическими упражнениями.	1		
2.			1		
3.	Правила поведения в спортзале. Правила игры в футбол	Правила игры. Охрана здоровья и гигиена футболиста	1		
4.			1		
5.	Учебная игра	Спортивные игры с	1		

6.		элементами футбола. Развитие силовых и координационных способностей	1		
7.	Жестикуляция и сигналы судьи	Изучение сигналов, жестов подаваемых арбитром .	1		
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Бег 3 мин. Беговые упражнения. Игры с элементами футбола.	1		
9.			1		
10.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
11.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
12.	Общая и специальная физическая подготовка.	ОРУ. Бег 4 мин. беговые упражнения, упражнения на координацию. Игры с элементами футбола	1		
13.			1		
14.	Специальные беговые упражнения	ОРУ. Бег 5 мин. беговые упражнения, упражнения на координацию. Игры с элементами футбола	1		
15.			1		
16.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола	1		
17.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
18.	Общая и специальная физическая подготовка.	ОРУ. Бег 7 мин. Беговые упражнения. Игры с прыжками с использованием скакалки	1		
19.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола	1		
20.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
21.	Общая и специальная	ОРУ. Беговые упражнения. Поднимание туловища.	1		

22.	физическая подготовка. Тренировка на силу и выносливость.	Отжимание. Подтягивание. Игры с элементами футбола	1		
23.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
24.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
25.	Техника ведение мяча.	ОРУ. Беговые упражнения. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Обманные движения, обводки. Упражнение ведение по коридору. Игры с элементами футбола.	1		
26.			1		
27.		ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой. Упражнения ведение по коридору, обведи партнеров. Комбинации из освоенных элементов. Закрепление технических приемов. Игры с элементами футбола.	1		
28.			1		
29.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
30.		Развитие силовых и координационных способностей	1		

31.	Техника удара по мячу	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Закрепление технических приёмов с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом. Упражнения: забей гол, точная передача, мяч в кругу, квадрат, удар по катящемуся мячу, удар навстречу, удар с хода. Удары головой с места, в прыжке, в ударе. Закрепление технических приёмов. Упражнения: подвешенный мяч, жонглёр, передача мяча. Техника удара по воротам, удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта. Закрепление и отработка технических приёмов.	1		
32.	Техника передачи мяча.	ОРУ. Беговые упражнения. Техника передачи	1		
33.					
34.		Правой и левой ногой. Внешней и внутренней стороной стопы. Подвижные игры.	2		
35.		ОРУ. Техника передачи головой. Передачи с отскоком от пола.	1		
36.		Подвижные игры	1		
37.	Передачи мяча после ведения.	ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Упражнения с мячами.	1		
38.			1		
39.		ОРУ. Закрепление техники передачи после ведения	1		

40.		мяча. Комбинация из освоенных элементов . Игры с элементами футбола.	1		
41.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
42.		Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1		
43.	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	ОРУ с предметами. Упражнения на координацию. Подвижные игры	1		
44.			1		
45.	Упражнения на развитие гибкости.	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.	1		
46.			1		
47.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
48.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
49.	Удары по воротам после ведения мяча.	ОРУ. Бег. Техника удара после ведения.	1		
50.			1		
51.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		
52.		Развитие силовых и координационных способностей	1		
53.	Тактические приемы при взаимодействии с партнерами.	Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру. Двусторонняя игра.	1		
54.			1		
55.	Техника отбора мяча.	ОРУ. Беговые упражнения с мячами. Отбор мяча перехватом. Выбивания мяча при ведении. Упражнения в парах. Подвижная игра.	1		
56.			1		

57.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре . Развитие силовых и координационных способностей	1		
58.			1		
59.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	ОРУ. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитник	1		
60.			1		
61.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1		
62.			1		
63.	Перехват мяча	ОРУ. Ведение. Передачи в тройках. Перехват мяча в тройках, в парах, во время борьбы.	1		
64.			1		
65.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре.	1		
66.			1		
67.	Борьба за мяч.	Беговые упражнения. Борьба за мяч– 3 х 3, на угловом, во время стандартов. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
68.			1		
69.			1		
70.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1		
71.			1		
72.	Упражнения с мячами.	ОРУ. Передачи с поворотом и отвлекающими действиям на передачу. Подвижные игры	1		
73.			1		
74.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола.	1		

75.		Применять изучаемые приемы в игре . Развитие силовых и координационных способностей	1		
76. 77.	Техника и тактика игры в футбол.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1 1		
78. 79.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1 1		
80. 81.	Упражнения с мячами.	Изгрывание мяча при ударе; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; удары в прыжке. Учебная игра	1 1		
82. 83.	Техника и тактика игры в футбол.	нападение «стройкой» - подводящие упражнения; обводка области штрафной; добивание мяча; удары со средних расстояний	1 1		
84. 85.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре . Развитие силовых и координационных способностей	1 1		
86. 87.	Упражнения с мячами.	Эстафета с ведением мяча.	1 1		
88. 89.	Техника и тактика игры в футбол.	Атака трех нападающих против двух защитников; удары в прыжке с соприкосновением защитника. Штрафные удары	1 1		
90. 91.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1 1		
92.	Упражнения с мячами.	Эстафета с ведением мяча. Передача мяча в группу в движении.	1		

93. 94.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1 1		
95. 96. 97.	Упражнения с мячами.	Прием высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов	1 1 1		
98. 99.	Учебная игра	Спортивные игры с элементами футбола. Применять изучаемые приемы в игре. Развитие силовых и координационных способностей	1 1		
100. 101. 102.	Учебная игра	Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3	1 1 1		