****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности.Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол » составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03,

Программа разработана с учётом «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273 - ФЗ, письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06 -1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность программы**

состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Цель программы:**

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

        - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

        - развитие выносливости;

        - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

        - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

        - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

        - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

        - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Планируемые результаты**

**знать:**

− основы истории развития мини-футбола в России;

− сведения о строении и функциях организма человека;

− правила игры в мини-футбол;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

− выполнять бег 30 м на время.

− выполнять прыжок в длину с места.

− выполнять кросс без учета времени.

− выполнять поднимание туловища за 30 сек.

− выполнять бег 30 м /5х6/

− выполнять ведение мяча в движении шагом.

− выполнять ведение и передачи мяча.

**Направленность**

физкультурно-спортивной направленности

**Уровень программы** базовый. Рассчитан, как правило, на учащихся 2-6классов. Состав группы 10-12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Объём программы** рассчитан на 2 года, в период с сентября по май месяц учебного года.

**Сроки реализации** освоения программы определяются содержанием программы и обеспечивают достижение планируемых результатов при режиме занятий: 2 года обучения,2 раза в неделю, по 2 академических часа в неделю, 37 недель.

**Обоснованность комплектования учебных групп** – ребята, имеющие склонности к физической культуре а также устойчивого желания заниматься мини-футболом в возрасте от 8 до 13 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение производится в разновозрастных группах. Состав групп постоянен.

**Педагогическая целесообразность**  Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**Отличительная особенность:** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Особенностью организации образовательного процесса** является проведение занятий в групповой форме с ярко выраженным индивидуальным подходом, чтобы создать оптимальные условия для их личностного развития. При комплектовании групп учитывается подготовленность и возрастные особенности учащихся. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривает практические и теоретические занятия, соревнования и другие виды учебных занятий. На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для физичес кого развития воспитанников и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Период | |
| 1-й год | 2-й год |
| **1. Теоретические занятия. Всего часов.** | **2** | **2** |
| Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.  Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране | 0.5 | 0.5 |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки.  Оснащение спортсмена. Техника безопасности | 0.5 | 0.5 |
| Правила соревнований по футболу | 1 | 1 |
| **2. Практические занятия. Всего часов.** | **69** | **67** |
| Общая физическая  подготовка | 28 | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 22 |
| Техническая и тактическая подготовка | 21 | 23 |
| **3. Соревнования и судейство. Всего часов.** | **3** | **5** |
| Выполнение контрольных нормативов | 1 | 1 |
| Контрольные игры и соревнования | 1 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 |
| **Всего часов:** | **74** | **74** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретические  знания**

      1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

       2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

      Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

       3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков.  Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

**2. Практические  занятия**

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах*. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по мини футболу являются следующие умения:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– технически правильно выполнять двигательные действия в мини футболе, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по мини футболу являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,;

– представлять занятия мини футболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Условия** **реализации** **программы.**

**Материально техническое обеспечение:**

Спортивный зал - 9х18м.

Гимнастическая скамейка — 2 шт.

Гимнастическая стенка —3шт.

Мяч для метания- 5 шт.

Эстафетные палочки

Гимнастический мат -5 шт.

Скакалки – 10 шт.

Гимнастический конь - 1 шт     Гимнастический мостик -1 шт.

Палки гимнастические –10 шт.

Обруч гимнастический -5 шт.

Гимнастическая перекладина -1 шт.

Перекладина стационарная  -1 шт.

Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.

 Канат для лазания -2шт.

раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:**Дополнительная общеразвивающая программа «Мини – футбол»  имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Календарно-учебный график:**

1. *Дата начала и окончания учебного года:* 01.09.2020 – 28.05.2021.
2. *Продолжительность учебного года:*

- 1 четверть: с 01.09.2020 по 30.10.2020 (8 недель 4 дня).

- 2 четверть: с 09.11.2020 по 25.12.200 (7 недель).

- 3 четверть: с 11.01.2021 по 19.03.2021 (9 недель 3 дня).

- 4 четверть: с 29.03.2021 по 28.05.2021 (8 недель 3 дня).

1. *Сроки и продолжительность каникул:*

- осенние: с 02.11.2020 по 08.11 2020 (7 дней).

- зимние: с 28.12.2020 по 10.01.2021 (14 дней).

- весенние: с 22.03.2021 по 28.03.2021 (7 дней).

1. *Сроки проведения итоговой промежуточной аттестации:*

Конец мая.

**Методическое обеспечение программы**

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

**Контрольные испытания:**

*Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

*Бег 30 м( 5*х*6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

***Список литературы для педагога***

Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;

«Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;

Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;

Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;

Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;

Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение  2014год

Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11  классы» Лях В.И., Просвещение  2014год.

Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 ГОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Содержание занятия** | **дата** |
| 1 | Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. |  |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. |  |
| 3 | Правила соревнований по футболу. |  |
| 4 | Инструкторская и судейская практика. |  |
| 5 | Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 6 | Контрольные нормативы: СФП. |  |
| 7 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча. |  |
| 8 | Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. |  |
| 9 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. |  |
| 10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  |
| 11 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. |  |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой. |  |
| 13 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. |  |
| 14 | Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой. |  |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу  ногой. |  |
| 16 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу  ногой. |  |
| 17 | Удары по мячу  ногой. |  |
| 18 | Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. |  |
| 19 | Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. |  |
| 20 | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 21 | Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. |  |
| 22 | Упражнения для развития выносливости. |  |
| 23 | . Удары по мячу ногой на точность и на дальность. |  |
| 24 | Упражнения для развития силовых качеств. |  |
| 25 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».. |  |
| 26 | Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах. |  |
| 27 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. |  |
| 28 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках. |  |
| 29 | Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении. |  |
| 30 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении. |  |
| 31 | Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении. |  |
| 32 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 33 | Контрольная игра. |  |
| 34 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. |  |
| 35 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. |  |
| 36 | Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. |  |
| 37 | Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. |  |
| 38 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса |  |
| 39 | Отбор мяча. |  |
| 40 | Отбор мяча. |  |
| 41 | Упражнения для развития гибкости.. |  |
| 42 | Упражнения с набивными мячами.. |  |
| 43 | . Финты (обманные действия). |  |
| 44 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. |  |
| 45 | Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия). |  |
| 46 | Вбрасывание из-за боковой линии. |  |
| 47 | Вбрасывание из-за боковой линии. |  |
| 48 | Бег с препятствиями. Кросс. |  |
| 49 | Упражнения для развития умения «видеть поле». |  |
| 50 | Техника игра вратаря. |  |
| 51 | Упражнения для развития силовых качеств.. |  |
| 52 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 53 | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. |  |
| 55 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. |  |
| 56 | Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. |  |
| 57 | Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. |  |
| 58 | Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. |  |
| 59 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 60 | Тактика нападения: командные действия. |  |
| 61 | Упражнения для развития силовых качеств. |  |
| 62 | Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. |  |
| 63 | Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. |  |
| 64 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. |  |
| 65 | Контрольные нормативы: СФП |  |
| 66 | Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 67 | Тактика защиты: командные действия. |  |
| 68 | Инструкторская и судейская практика. |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря. |  |
| 70 | Упражнения для развития ловкости. |  |
| 71 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 72 | Контрольная игра. |  |
| 73 | Контрольная игра. |  |
| 74 | Контрольная игра. |  |
|  | Всего | 74  часов |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **дата** |
| 1 | . Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. |  |
| 2 | Правила соревнований по футболу. |  |
| 3 | Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). |  |
| 4 | Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 5 | Контрольные нормативы: СФП. |  |
| 6 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча. |  |
| 7 | Остановки мяча. |  |
| 8 | Ведение мяча. |  |
| 9 | Ведение мяча. |  |
| 10 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой. |  |
| 12 | Ведение мяча с обводкой. |  |
| 13 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 14 | Удары по мячу  ногой. |  |
| 15 | Удары по мячу  ногой. |  |
| 16 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. |  |
| 17 | Упражнения для развития ловкости. |  |
| 18 | Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. |  |
| 19 | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 20 | Удары по мячу ногой на точность и на дальность. |  |
| 21 | Упражнения для развития выносливости. |  |
| 22 | Удары по мячу ногой на точность и на дальность. |  |
| 23 | Контрольная игра. |  |
| 24 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». |  |
| 25 | Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах. |  |
| 26 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. |  |
| 27 | Передачи в парах, тройках. |  |
| 28 | Передачи мяча в движении. |  |
| 29 | Передачи мяча в движении. |  |
| 30 | Передачи мяча в движении. |  |
| 31 | Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении. |  |
| 32 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 33 | Контрольная игра. |  |
| 34 | Удары по мячу головой. |  |
| 35 | Удары по мячу головой. |  |
| 36 | Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. |  |
| 37 | Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. |  |
| 38 | Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. |  |
| 39 | Отбор мяча. |  |
| 40 | Отбор мяча. |  |
| 41 | Отбор мяча. |  |
| 42 | Упражнения с набивными мячами |  |
| 43 | Финты (обманные действия). |  |
| 44 | Финты (обманные действия). |  |
| 45 | Упражнения для развития ловкости. |  |
| 46 | Вбрасывание из-за боковой линии. |  |
| 47 | Вбрасывание из-за боковой линии. |  |
| 48 | Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря. |  |
| 49 | Техника игры вратаря. |  |
| 50 | Техника игры вратаря. |  |
| 51 | Контрольная игра. |  |
| 52 | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча |  |
| 53 | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. |  |
| 55 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. |  |
| 56 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.. |  |
| 57 | Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. |  |
| 58 | Тактика нападения: групповые действия. |  |
| 59 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 60 | . Тактика нападения: командные действия. |  |
| 61 | Тактика защиты: индивидуальные действия.. |  |
| 62 | Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. |  |
| 63 | Упражнения для развития быстроты |  |
| 64 | Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. |  |
| 65 | Контрольные нормативы: СФП. |  |
| 66 | Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 67 | Тактика защиты: командные действия. |  |
| 68 | Инструкторская и судейская практика. |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 70 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 71 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 72 | Контрольная игра. |  |
| 73 | Контрольная игра. |  |
| 74 | Контрольная игра. |  |
|  | Всего | 74  часов |