

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
по модулю «Физическая подготовка» (68 ч.)

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Тюрин Александр Викторович
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По окончании изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся будут *знать*:

- двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- основные анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы организации самостоятельных занятий физической культурой;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся будут *уметь*:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать самостоятельные занятия по ОФП и СФП, проводить разминки; подвижные игры, эстафеты;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, состязания);
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью.

2. Содержание модуля

2.1 Теория - 4 ч.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
4. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

2.2 Практика – 64 ч.

Общая физическая подготовка (30 ч.)

Строевые упражнения:

1. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

2. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения без предметов:

3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

4. Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

5. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

6. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

15. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

16. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

17. Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

18. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

19. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

20. *Подвижные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.

21. *Подвижные игры.* Игры с сопротивлением, на внимание,

координацию. Игры с прыжками. Игры метанием.

22. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза.

23. Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом.

24. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30. Бег 60. Бег на 100.

25. Легкоатлетические упражнения. Бег 400. Бег 800.

26. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

27. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

28. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

29. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

30. Прохождение дистанции от 2 км на время.

Специальная физическая подготовка (32 ч.)

Упражнения для развития быстроты:

1. 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".
3. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.
4. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.
5. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).
6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Переменный бег с ведением мяча.
7. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".
8. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).
9. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем

выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

10. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно 4x10, 2x15м.) «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

11. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

12. Упражнения для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча для большого тенниса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

13. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.

14. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

15. Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.

16. Эстафеты с элементами бега. Эстафеты с переносом тяжестей.

17. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

18. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, врата. Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

19. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

20. Упражнения с набивными и футбольными мячами. Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

21. Прыжки в стойке вратаря. Серии прыжков (по 4-8) в стойке

вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

22. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.

23. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

24. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.

25. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

26. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

27. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

28. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

29. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, с обводкой стоек, обманными движениями.

30. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов.

31. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидку трамплин.

32. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.

Спортивные состязания

**3. Календарно-тематическое планирование модуля
«Физическая подготовка»(68ч.)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
Сентябрь						
1.	Физическая культура и спорт в России.	1				Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Опрос, тестирование
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1				Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Устный опрос
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1				Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена; Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Тестирование. Опрос
4.	Команды для управления строем. Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Разучивание строевых упражнений Выполнение упражнений

5.	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Выполнение упражнений.
6.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
7.	Упражнения на формирование правильной осанки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
8.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
9.	Упражнения в парах - переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
10.	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
	Итого за сентябрь: 10 ч.	3	7			
Октябрь						
11.	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	1				Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. Тестирование. Опрос

12.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
13.	Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
14.	Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
15.	Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
16.	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения Выполнение упражнений.
17.	Подвижные игры. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
18.	Подвижные игры. Игры с сопротивлением, на внимание, координацию. Игры с прыжками. Игры метанием.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
	Итого за октябрь: 8 ч.	1	7			
Ноябрь						
19.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты

	переноской груза.					
20.	Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Самостоятельное проведение эстафет
21.	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30. Бег 60 Бег на 100.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
22.	Легкоатлетические упражнения. Бег 400. Бег 800.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
23.	Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
24.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
	Итого за ноябрь: 6 ч.		6			
Декабрь						
25.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
26.	Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам)		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры Выполнение упражнений.
27.	Прохождение дистанции на лыжах от 2 км на время.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прохождение дистанции от 2 км на время.
28.	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.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.

29.	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов". "Вызов номеров", "Рывок за мячом".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
30.	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
31.	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
32.	Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).		1			
	Итого: за декабрь 8ч.		8			
Январь						
33.	Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
34.	Переменный бег с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
35.	Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
36.	Бег с изменением направления (до 180°).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
37.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
38.	Бег с изменением скорости: «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
39.	Бег с изменением скорости. Выполнение элементов техники в быстром темпе.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. «Челночный бег» (туда и обратно) 4x10, 2x15м. «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

						Выполнение элементов техники в быстром темпе. например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам. Выполнение упражнений.
40.	Упражнения для вратарей Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Приседания с отягощением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Выполнение упражнений.
Итого за январь: 8 ч.			8			
Февраль						
41.	Подскоки и прыжки. Специальные прыжковые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Выполнение упражнений.
42.	Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
43.	Эстафеты с элементами бега. Эстафеты с переносом тяжестей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
44.	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, врата. Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
45.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа –

						хлопки ладонями. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).
						Выполнение упражнений.
46.	Упражнения с набивными и футбольными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.
						Выполнение упражнений.
Итого за февраль: 6 ч.			6			
Март						
47.	Прыжки в стойке вратаря		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.
						Выполнение упражнений.
48.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
						Выполнение упражнений.
49.	Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
						Выполнение упражнений.
50.	Повторные рывки с мячом Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. СФУ
						Выполнение упражнений.
51.	Повторные рывки с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.
						Выполнение упражнений.

52.	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
53.	Игры с уменьшением по численности составом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
54.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча Выполнение упражнений.
55.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Выполнение упражнений.
56.	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
57.	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
Итого за март: 10 ч.			10			
Апрель						
58.	Кувьрки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
59.	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ Выполнение упражнений.
60.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
61.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
62.	Парные и групповые упражнения с обводкой стоек,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.

	обманными движениями.					Выполнение упражнений.
Итого за апрель: 6 ч.			6			
Май						
63.	Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФ Выполнение упражнений.
64.	Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
65.	Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Приседания с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.СФУ. Выполнение упражнений.
66.	Упражнения для вратарей: перевороты, стойки, кувырки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Выполнение упражнений.
67.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
68.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Спортивны состязания
Итого за май: 6 ч.			6			
Всего: 68		4	64 ч.			

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
по модулю «Основы футбола» (76 ч.)

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Тюрин Александр Викторович
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Основы мини-футбола»

По окончании изучения модуля «Основы мини-футбола» обучающиеся будут *знать*:

- историю развития мини-футбола в России и за рубежом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- методiku организации самостоятельных занятий мини-футболом;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

Обучающиеся будут *уметь*:

- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

2. Содержание модуля «Основы мини-футбола» (76 ч.)

2.1. Теория – 8 ч.

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Техническая подготовка.
4. Правила игры.
8. Планирование спортивной тренировки.
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
53. Организация и проведение соревнований.
54. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).
57. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

2.2. Практика - 68 ч.

Техническая подготовка (34 ч.)

1. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
2. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».
3. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу с лету и полулету.

5. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

1. Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов после ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

7. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

9. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.(1 ч.)

10. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

11. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

12. Остановка мяча с переводом в стороны.

13. Ведение мяча.

14. Ведение правой, левой ногой и поочередно.

15. Обманные движения "уход" выпадам.

16. Финт "остановкой" мяча ногой.

17. Обманное движение "ударом" по мячу ногой.

18. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

19. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

20. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

21, 22. Техника игры вратаря (2 ч.)

23. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

24, 25. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением (2 ч.)

26. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

27, 28. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. (2 ч.)

29, 30. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. (2 ч.)

31, 32. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность (2 ч.)

33. Выбивание мяча ногой.

34. Отработка обманных движений.

Тактическая подготовка (32 ч.)

Техника нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

2. Отработка индивидуальных действий без мяча.

3. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперника.

4. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

5. Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

6. Индивидуальные действия с мячом.

7. Отработка индивидуальных действий с мячом.

8. Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления.

9. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

10, 11. Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения (2 ч.)

12, 13. Выбор вида обводки. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации (2 ч.)

14. Отработка изученных финтов.

15. Отработка различных видов обводки.

16. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

17. Отработка групповых действий. Взаимодействие двух и более игроков.

18. Комбинация "игра в стенку".
19. Отработка комбинации «игра в стенку».
20. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).
21. Отработка простейших комбинаций (начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывании мяча).

Тактика защиты

22. Индивидуальные действия в защите.
 23. Отработка индивидуальных действий защиты.
 24. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.
 25. Отработка перехвата мяча.
 26. Противодействие комбинации "стенка".
 27. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.
 - 28,29. Отработка «закрывания» мяча (2ч.)
 30. Тактика вратаря.
 31. Отработка групповых действий стандартных комбинаций.
 32. Отработка групповых действий в защите.
- 2.3. Промежуточная аттестация - 2 ч.**
33. Соревнования.
 34. Товарищеская встреча.

3. Календарно-тематическое планирование программного материала модуля «Основы футбола» (76 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
Сентябрь						
1.	Развитие футбола в России и за рубежом	1				Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Устный опрос
2.	Техническая подготовка.	1				Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста Тестирование
3.	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений
4.	Правила игры в футбол	1				Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Тестирование, опрос
5.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в сторону с падением «перекатом»		1			Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Учебная игра Выполнение упражнений
6.	Планирование спортивной тренировки.	1				Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и

						периодов. Дневник спортсмена.
						Тестирование
7.	Повороты на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.		1			Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Учебная игра.
						Выполнение упражнений
8.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1				Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.
9.	Удары по мячу ногой. Удары по мячу с лету и полулету		1			Изучение темы занятия. Учебная игра
						Выполнение упражнений
	Итого за сентябрь: 9 ч.	5	4			
Октябрь						
10.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.		1			Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
						Учебная игра
						Выполнение упражнений
11.	Выполнение ударов после остановки, рывков. Выполнение ударов после ведения, обманных движений.		1			Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Учебная игра
						Выполнение упражнений
12.	Удары на точность.		1			Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Учебная игра
						Выполнение упражнений
13.	Удары по мячу головой.		1			Изучение темы занятия. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу Учебная игра

						Выполнение упражнений
14.	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
15.	Остановка мяча ногой.		1			Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте. Учебная игра Выполнение упражнений
16.	Остановка мяча внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
17.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за октябрь: 8 ч.			8			
Ноябрь						
18.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра Выполнение упражнений
19.	Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
20.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом Учебная игра Выполнение упражнений
21.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом Учебная игра

						Выполнение упражнений
22.	Обманные движения -"уход" выпадом		1			Изучение темы занятия. Обманные движения -"уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Учебная игра Выполнение упражнений
23.	Финт "остановкой" мяча ногой		1			Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Учебная игра Выполнение упражнений
24.	Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Изучение темы занятия. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за ноябрь: 7 ч.			7			
Декабрь						
25.	Отбор мяча.		1			Изучение темы занятия. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде Учебная игра Выполнение упражнений
26.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1			Изучение темы занятия. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Учебная игра Выполнение упражнений
27.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
28.	Техника игры вратаря.		1			Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками Учебная игра Выполнение упражнений
29.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и		1			Изучение темы занятия. Учебная игра.

	живота без прыжка и в прыжке					Выполнение упражнений
30.	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
31.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.		1			Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
32.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
33.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1			Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
	Итого: за декабрь 9 ч.		9			
Январь						
34.	Организация и проведение соревнований.	1				Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Тестирование. Опрос.
35.	Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).	1				Изучение темы занятия. Тестирование. Опрос.
36.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1			Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега Учебная игра Выполнение упражнений
37.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1			Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега Учебная игра Выполнение упражнений
38.	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	1				Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Устный опрос.

39.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
40.	Выбивание мяча ногой.		1			Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) на точность. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за январь 7ч.		3	4			
Февраль						
41.	Отработка обманных движений		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
42.	Индивидуальные действия без мяча.		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле Учебная игра Выполнение упражнений
43.	Отработка индивидуальных действий без мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
44.	Умение реагировать на действие партнеров и соперника		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
45.	Выбор момента и способа- передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
46.	Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
47.	Индивидуальные действия с мячом		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра

					Выполнение упражнений
48.	Отработка индивидуальных действий с мячом		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за февраль: 8 ч.			8		
Март					
49.	Отработка индивидуальных действий с мячом		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
50.	Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
51.	Определение игровой ситуации		1		Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения мяча Учебная игра Выполнение упражнений
52.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
53.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
54.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1		Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений
55.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1		Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений
56.	Отработка навыков обманных движений.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
57.	Отработка различных видов обводки		1		Изучение темы занятия. Учебная игра

					Выполнение упражнений
58.	Групповые действия.		1		Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за март: 10 ч.			10		
Апрель					
59.	Групповые действия.		1		Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
60.	Отработка групповых действий.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
61.	Комбинация "игра в стенку"		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
62.	Отработка комбинации «игра в стенку»		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
63.	Простейшие комбинации при стандартных положениях		1		Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебная игра Выполнение упражнений
64.	Отработка простейших комбинаций.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
65.	Индивидуальные действия в защите.		1		Изучение темы занятия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание" Учебная игра

						Выполнение упражнений
66.	Отработка индивидуальных действий тактики защиты		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за апрель: 8 ч.			8			
Май						
67.	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
68.	Отработка перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
69.	Противодействие комбинации "стенка".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тем занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
70.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
71.	Отработка «закрывания» мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тем занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
72.	Тактика вратаря.		1			Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот Учебная игра Выполнение упражнений
73.	Отработка групповых действий стандартных комбинаций		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
74.	Отработка групповых действий в защите		1			Изучение темы занятия. Учебная игра

					Выполнение упражнений
75.	Промежуточная аттестация.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Соревнования
76.	Промежуточная аттестация.		1		Товарищеская встреча
	Итого за май: 10 ч.		10		
	Всего: 112	8	68		