

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Кусова Ю.Н./  
ФИО  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР МОУ  
«СОШ № 6 »  
\_\_\_\_\_/Аверьянова Т.Е./  
ФИО  
«30» августа 2022г

«Утверждено»  
Директор МОУ «СОШ № 6 »  
\_\_\_\_\_/Пажитнев А.Н./  
ФИО  
Приказ № 408  
от «31» августа 2022г.

## Рабочая программа внеурочной деятельности

### Мини-футбол.

(Название программы)

Форма внеурочной деятельности: кружок.

Направление внеурочной деятельности: гармоничное физическое развитие

Возраст учащихся, на который рассчитана программа \_  
11-12, 13-15лет

Срок реализации программы (на сколько лет она рассчитана) 3 года

Автор программы (ФИО,

*Андреев С.Н.* Мини-футбол. – М.: Физкультура и спорт, 2019.

*Андреев С.Н.* Играйте в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 2019.

*Андреев С.Н.* Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 2019.

*Андреев С.Н., Левин В.С.* Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2020. Мини-футбол.

Тестовые задания по изучению правил соревнований.

ФИО учителя (ей), работающей по данной программе: Харькова Максима Александровича.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Саратов, 2022 - 2023 учебный год

## *Методическое обеспечение образовательной программы*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы мини-футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, интернет <a href="http://pandia.ru/text/78/446/12822.php">pandia.ru&gt;text/78/446/12822.php</a> <a href="http://cvrso.ucoz.ru/fk/pravila_igr_y_v_mini-futbol.pdf">cvrso.ucoz.ru&gt;fk/pravila_igr_y_v_mini-futbol.pdf</a> <a href="http://amfr.ru/projects/mishka/">amfr.ru&gt;projects/mishka/</a> <a href="http://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole">rfs.ru&gt;projects/russian-football/futbolvshkole</a> Правила судейства в мини-футболе	Вводный, положение о соревнованиях по мини-футболу	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка футболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест	

4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Образовательная программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### Содержание программы:

#### 1. Теоретическая подготовка – 2 часа

- Значение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по мини-футболу.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-футболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

#### 2. Общая физическая подготовка – 5 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м.

### **3. Специальная физическая подготовка – 5 часов**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### **4. Техническая подготовка – 5 часов**

- Защитная стойка.
- Удары по мячу ногами.
- Удары по мячу подъемом.
- Удар серединой подъема.
- Удар внутренней частью подъема.
- Удар внешней частью подъема.
- Удар носком.
- Удар пяткой.
- Удар-откидка мяча подошвой.
- Удары по мячу головой.
- Удар серединой лба из опорного положения.
- Удар серединой лба в прыжке.
- Удар боковой частью головы.
- Удар головой в броске.
- Прием летящих мячей грудью.
- Прием летящего на игрока мяча грудью.
- Прием летящих мячей головой.
- Прием опускающегося мяча бедром.
- Прием мяча животом.
- Прием мяча голенью.
- Финт «уходом с ложным замахом на удар».
- Финт «остановка мяча подошвой».

- Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей.
- Ловля катящихся на вратаря мячей в стойке на одном колене.
- Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника.
- Ловля высоколетающих на вратаря мячей в прыжке.
- Отбивание мяча ладонями.
- Вбрасывание мяча из-за плеча.
- Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.
- Вбрасывание мяча одной рукой снизу.
- Выбивание мяча ногой с рук.

## **5. Тактическая подготовка – 5 часов**

### Нападение

- Командная атака ворот противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движения.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Крестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

### Защита

- Противодействие атаки ворот.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## **6. Игровая подготовка – 10 часов**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в мини-футболе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

## **7. Контрольные и календарные игры – 2 часа**

- Участие в первенстве школы по мини-футболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по мини-футболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района, города Саратова по мини-футболу.

## **Планируемые результаты**

*К концу учебного года учащиеся:*

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Научатся в нападающих действиях выполнить «наведение».
- В командных нападающих действиях смогут выполнить «скрестный выход».
- В защитных командных действиях смогут использовать «групповой отбор».
- В защитных командных действиях научатся противодействовать «скрестному выходу».
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему «быстрого прорыва».
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать «малую восьмерку».
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

**Сроки реализации программы – в течении учебного года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 13-16 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.



Количество часов в год 34 часов.

### Тематическое планирование

1 час в неделю (36 часов в год)

№ п/п	Название тем	год обучения		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по ТБ Правила игры в мини-футбол	2		2
2	Общefизическая подготовка		5	5
3	Специальная подготовка		5	5
4	Техническая подготовка		5	5
5	Тактическая подготовка		5	5
6	Игровая подготовка		10	10
7	Контрольные и календарные игры		4	4
	Общее количество часов в год		34	36

**Календарно-тематическое планирование 34 часов.**

№	Тема занятий	Универсальные учебные действия (по видам)	Вид контроля	Кол-во		дата	
				теория	Практика	План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по «мини-футболу». Правила игры.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.	Текущий	1		6.09	
2	Подготовительные упражнения для рук. Перемещение по площадке без мяча и с мячом. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.	Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения)	контроль спортивной подготовки.	0,5	0,5	13.09	
3	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения). Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Воспитание умения готовиться и участвовать в	Планирование и контроль спортивной подготовки. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения).	контроль спортивной подготовки	0,5	0,5	20.09	

	соревнованиях.						
274	Основы техники игры и техническая подготовка. Бег по дистанции 30 метров. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения).	Текущий	0,5	0,5	27.09	
5	Основы техники игры и техническая подготовка. Челночный бег 4*9 метров. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Участие в первенстве школы по мини-футболу.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения).	контроль спортивной подготовки	0,5	0,5	4.10	
6	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Нападение. Командная атака ворот противника. Участие сборной школы в первенстве района по мини-футболу.	Подготовительные упражнения для ног.	контроль спортивной подготовки	0,5	0,5	11.10	
7	Основы техники игры и техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения). Челночный бег 4*9	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения).	Текущий	0,5	0,5	18.10	

	<p>метров. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Нападение. Командная атака ворот противника. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>						
8	<p>Основы техники игры и техническая подготовка. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Система нападения через центрального. Ловля высоколетящих на вратаря мячей в прыжке. Ловля мяча в падении или броске на атакующего соперника</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения). Упражнения для развития двигательных качеств (быстроты, ловкости).</p>	Текущий	0,5	0,5	25.10	
9	<p>Основы техники игры и техническая подготовка. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Система</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения). Упражнения для развития</p>	контроль спортивной подготовки	0,2	0,8	8.11	

	<p>нападения через центрального. Ловля высоколетающих на вратаря мячей в прыжке. Ловля мяча в падении или броске на атакующего соперника.</p> <p>Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой снизу.</p> <p>Вбрасывание мяча ногой с рук. Обучение заслону на месте и в движении.</p>	двигательных качеств (быстроты, ловкости).					
10	<p>Этика спортивной борьбы. Ведение мяча.</p> <p>Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p> <p>Подготовительные упражнения для ног.</p>	Подготовительные упражнения для ног.	Текущий	0,2	0,8	15.11	
11	<p>Комбинированные упражнения. Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью</p>	Подготовительные упражнения для ног.	Текущий	0,2	0,8	22.11	

	<p>подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Система нападения через центрального. Ловля высоколетающих на вратаря мячей в прыжке. Ловля мяча в падении или броске на атакующего соперника. Обучение заслону на месте и в движении.</p>						
12	<p>Комбинированные упражнения.. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Участие сборной школы в первенстве района по мини-футболу. Система нападения через центрального. Ловля высоколетающих на вратаря мячей в прыжке. Ловля мяча в падении или броске на атакующего соперника. Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча. Вбрасывание мяча одной рукой сбоку. Вбрасывание мяча</p>	<p>Подготовительны е упражнения для ног.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8	29.11	

	одной рукой снизу. Вбрасывание мяча ногой с рук.						
13	Установка на игру и разбор результатов. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.	Текущий	0,2	0,8	6.12	
14	Установка на игру и разбор результатов. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Обучение заслону на месте и в движении.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.	Текущий	0,2	0,8	13.12	

15	<p>Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	Текущий	0,2	0,8	20.12	
16	<p>Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Система нападения через центрального. Ловля высоколетящих на вратаря мячей в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	Текущий	0,2	0,8	27.12	



	<p>прыжке. Ловля мяча в падении или броске на атакующего соперника.</p> <p>Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой снизу.</p> <p>Вбрасывание мяча ногой с рук.</p>						
17	<p>Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Ведение мяча.</p> <p>Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой.</p> <p>Обучение заслону на месте и в движении.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>	Текущий	0,2	0,8	10.01	
18	<p>Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p> <p>Комбинированные</p>	Текущий	0,2	0,8	17.01	

	<p>в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча. Вбрасывание мяча одной рукой сбоку. Вбрасывание мяча одной рукой снизу. Вбрасывание мяча ногой с рук</p>	е упражнения.						
19	<p>Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	Текущий	0,2	0,8	24.01		

20	<p>Командная атака ворот противника. Наведение. Треугольник, Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой.</p> <p>Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой снизу.</p> <p>Вбрасывание мяча ногой с рук.</p> <p>Обучение заслону на месте и в движении.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8	31.01	
21	<p>Малая восьмерка. Крестный выход. Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>	Текущий	0,2	0,8	7.02	

	<p>мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>						
22	<p>Малая восьмерка. Крестный выход. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8	14.02	
23	<p>Система быстрого порыва. Удар серединой лба из опорного положения. Удар серединой лба в прыжке. Удар боковой частью головы. Удар головой в броске.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Текущий</p>	0,2	0,8	21.02	
24	<p>Система быстрого порыва. Удар серединой лба из опорного положения. Удар серединой лба в прыжке. Удар боковой частью головы. Удар головой в броске. Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча. Вбрасывание мяча одной рукой сбоку. Вбрасывание мяча одной рукой снизу. Вбрасывание мяча ногой с рук.</p>		<p>Текущий</p>	0,2	0,8	28.02	
25	<p>Ловля катящихся на вратаря мячей в стойке</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на</p>	<p>Текущий</p>			6.03	

	<p>на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей. Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой.</p>	<p>все группы мышц.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>		0,2	0,8			
26	<p>Ловля катящихся на вратаря мячей в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей. Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой. Обучение заслону на месте и в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8	13.03		

	движении. Участие в товарищеских играх своего микрорайона.							
27	<p>Система эшелонного прорыва.</p> <p>Противодействие атаки ворот. Ведение мяча. Защитная стойка.</p> <p>Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.</p> <p>Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.</p> <p>Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью.</p> <p>Прием мяча голенью.</p> <p>Остановка мяча подошвой.</p> <p>Подстраховка.</p> <p>Переключение.</p>	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.	Текущий	0,2	0,8	20.03		
28	<p>Система быстрого прорыва. Удар серединой лба из опорного положения. Удар серединой лба в прыжке. Удар боковой частью головы. Удар головой в броске.</p> <p>Отбивание мяча ладонями. Вбрасывание мяча из-за плеча.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Вбрасывание мяча одной рукой снизу.</p> <p>Вбрасывание мяча ногой с рук.</p>	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.	Текущий	0,2	0,8	10.04		
29	Система эшелонного	Общеразвивающие	контроль			17.04		

	<p>прорыва. Противодействие атаки ворот. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Подстраховка.</p>	<p>е упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>спортивной подготовки</p>	<p>0,2</p>	<p>0,8</p>			
30	<p>Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «остановка мяча подошвой». Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Подстраховка. Переключение.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Текущий</p>	<p>0,2</p>	<p>0,8</p>	24.04		
31	<p>Система эшелонного прорыва. Противодействие атаки ворот. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Текущий</p>	<p>0,2</p>	<p>0,8</p>	8.05		

	<p>подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой. Подстраховка. Переключение.</p>						
32	<p>Ловля катящихся на вратаря мячей в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей. Ведение мяча. Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летящих мячей грудью. Прием мяча голенью. Остановка мяча подошвой.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8	15.05	
33	<p>Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «остановка мяча подошвой». Защитная стойка. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой. Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Текущий</p>	0,2	0,8	22.05	



	<p>летающих мячей грудью.          Прием мяча голенью.          Остановка мяча подошвой.          Подстраховка.          Переключение.</p>						
34	<p>Малая восьмерка.          Крестный выход.          Ведение мяча.          Защитная стойка.          Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары серединой подъема.          Удары по мячу подъемом. Удары носком. Удары пяткой.          Удар-откидка мяча подошвой. Удары по мячу головой. Прием летающих мячей грудью.          Прием мяча голенью.          Остановка мяча подошвой. Участие в товарищеских играх своего микрорайона.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.          Комбинированные упражнения.</p>	<p>контроль спортивной подготовки</p>	0,2	0,8		