



Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «17» марта 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
 Н.А. Михайлова /ФИО/
Приказ № 11 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Школа ловкого мяча»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Тёшкин Андрей Вадимович,
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа ловкого мяча» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В творческом объединении «Школа ловкого мяча» предполагается обучать 1 группу, учащихся в возрасте от 11 до 14 лет в количестве 12-15 человек.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Приобщение к спорту с раннего детства – дает физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быструю реакцию. Повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей среднего школьного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формирует умение действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления младших школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы вижу в играх и упражнениях с мячом.

1.Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в футбол, правила командной игры.

2.Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы: содействовать развитию двигательной активности учащихся посредством обучения их техническим навыкам владения мячом на основе спортивной игры, футбол.

Задачи обучения:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально -волевые качества.
- 3.Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

К концу года дети должны уметь:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе
- участвовать в соревнованиях разного уровня
- решать следующие жизненно-практические задачи
- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Дети смогут проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к руководителю и другим членам команды
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Возраст детей: программа составлена для детей среднего школьного возраст 11-14 лет.

Продолжительность занятий: 2 занятия по 45 минут с 15-ти минутным перерывом 3 раза в неделю, в год 216 часов. Занятия проходят в зале и на спортивной площадке.

Сроки реализации программы: 1 год.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом в соответствии с возрастными показателями.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятий	Практич. занятий
1	Теоретическая подготовка		6	
1.1	Развитие футбола в России		6	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека		6	
2	Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.			24
3	Специальная физическая подготовка: -бег 30 м с ведением; -бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу - вбрасывание мяча на дальность.			30
4	Техническая подготовка: Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на			30

	месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.			
5	Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.			36
6	Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.			30
7	Участие в соревнованиях.			18
8	Контрольные испытания			18
9	Инструкторская и судейская практика.			12
	ИТОГО	216	18	198

3. Содержание программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кроссовая подготовка; Бег по пересечённой местности, интервальный бег, бег от 5 до 15 минут.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру,

находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

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

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и

способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

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

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

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

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

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

4. Обеспечение

4.1. Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

Занятия проводятся в спортивном зале).

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 11-14 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 40 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный _ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 11-14 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

4.2. Материально-техническое обеспечение:

• помещение для занятий в соответствии с действующими нормами СанПиН (спортзал), спортплощадка;
инвентарь (мячи, футбольные ворота разных размеров, конусы-ориентиры, координационная лесенка, набивные мячи, тренировочные. стойки секундомер, свисток судейский, гимнастический мат).

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3-10 метров Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, ведя мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 5-8 м.	6 раз из 10
	Остановка мяча	3 раз из 5
	Жонглирование мячом	10-15 раз

6. Список информационных источников

1. Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

2. Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
3. Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
6. Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

Приложение 1

Календарно - учебный график

№п/п	Задачи	Тема занятий	Время занятий
1.	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	Сентябрь 1 неделя 2 ч
2.	Познакомить историей возникновения мяча	История возникновения мяча. Футбол в России.	Сентябрь 1 неделя 2ч
3.	Развивать технические навыки футболиста.	Передача мяча, ведение мяча, Остановка мяча.	Сентябрь 1 неделя 2 ч
4.		Разучивание удара по опускающемуся мячу.	Сентябрь 2 неделя 6 ч.

5.		Удар носком. Удар серединой подъёма.	Сентябрь 3 неделя 6 ч.
6.		Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	Сентябрь 4 неделя 6 ч
7.		Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	Октябрь 1 неделя 6 ч.
8.		Ведение мяча внешней частью подъёма.	Октябрь 2 неделя 6 ч.
9.		Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	Октябрь 3 неделя 6 ч.
10.		Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	Октябрь 4 неделя 6 ч.
11.		Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	Ноябрь 1 неделя 6 ч
12.		Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	Ноябрь 2 неделя 6 ч
13.		Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	Ноябрь 3 неделя 6ч
14.	Развивать тактические	Командная игра в обороне, нападении. Прессинг. Коллективный отбор мяча у	Ноябрь

	навыки футболиста.	соперника. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	4 неделя 6ч
15.		Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	Декабрь 1 неделя 6ч
16.		Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	Декабрь 2 неделя 6ч
17.		Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	Декабрь 3 неделя 6ч
18.		Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	Декабрь 4 неделя 6ч
19.		Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	Январь 1 неделя 6ч
20.		Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Январь 2 неделя 6ч
21.		Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Январь 3 неделя 6ч
22.		Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Январь 4 неделя 6ч
23.	Продолжать совершенствовать технические и	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей и внутренней стороной стопы.	Февраль 1 неделя

	тактические		6ч
24.	навыки.	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Февраль 2 неделя 6ч
25.		Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Февраль 3 неделя 6ч
26.		Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	Февраль 4 неделя 6ч
27.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	Март 1 неделя 6ч
28.		Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	Март 2 неделя 6ч
29.		Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	Март 3 неделя 6ч
30.		Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	Март 4 неделя 6ч
31.		Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	Апрель 1 неделя 6ч
32.		Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	Апрель 2 неделя 6ч

33.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	Апрель 3 неделя 6ч
34.	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	Апрель 4 неделя 6ч
35.	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	Май 1 неделя 6ч
36.	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	Май 2 неделя 6ч
37.	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	Май 3 неделя 6ч
38.	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	Май 4 неделя 6ч