

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа имени И.С. Березина пгт Верхошижемье»  
(КОГБУ СШ пгт Верхошижемье)

---



школы

Н.Г. Одинцова

«01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
Кружок «Мини-футбол»  
базовый уровень  
для учащихся 3-5 классов**

**пгт Верхошижемье 2023**

## 2.1 Календарный учебный график

| №  | Содержание занятий  | Дата проведения занятий | теори | прак |
|----|---|-------------------------|-------|------|
|    |   |                         | я     | тика |
| 1  | ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема                    |                         | 1     | 1    |
| 2  | Техника передвижений футболиста.  |                         | -     | 2    |
| 3  | Удары по мячу головой с места   |                         | -     | 2    |
| 4  | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы                   |                         | -     | 2    |
| 5  | Ведение внешней и внутренней частями подъема  |                         | -     | 2    |
| 6  | Передачи мяча внутренней стороной стопы   |                         | -     | 2    |
| 7  | Остановка мяча внутренней стороной стопы  |                         | -     | 2    |
| 8  | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки                                      |                         | -     | 2    |
| 9  | Ведение мяча с изменением направление движения.   |                         | -     | 2    |
| 10 | Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.                     |                         | -     | 2    |
| 11 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.                     |                         | -     | 2    |
| 12 | Челночный бег с ведением мяча 5x10м   |                         | -     | 2    |
| 13 | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам               |                         | -     | 2    |
| 14 | Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.                                  |                         | 1     | 1    |
| 15 | Ведение мяча между стоек.   |                         | -     | 2    |
| 16 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч                                       |                         | -     | 2    |
| 17 | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».                                   |                         | -     | 2    |
| 18 | Взаимодействие защитника и вратаря  |                         | -     | 2    |
| 19 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. |                         | -     | 2    |
| 20 | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.                                |                         | -     | 2    |
| 21 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения                   |                         | -     | 2    |
| 22 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.                          |                         | -     | 2    |
| 23 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.  |                         | -     | 2    |

|    |  |  |   |   |
|----|--|--|---|---|
| 24 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.   |  | - | 2 |
| 25 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.                             |  | - | 2 |
| 26 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы               |  | 1 | 1 |
| 27 | Персональная опека и комбинированная оборона.  |  | - | 2 |
| 28 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.  |  | - | 2 |
| 29 | Удары по мячу головой на месте на точность   |  | - | 2 |
| 30 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку   |  | - | 2 |
| 31 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией                                    |  | - | 2 |
| 32 | Групповые действия защитников  |  | - | 2 |
| 33 | Зонная защита игроков  |  | 1 | 1 |
| 34 | Удары по мячу после ведения на точность в цель   |  | - | 2 |
| 35 | Передачи мяча в парах в движении   |  | - | 2 |
| 36 | Передачи мяча в тройках в движении   |  | 1 | 1 |
| 38 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника   |  | - | 2 |
| 39 | Взаимодействие игроков и вратаря в защите.   |  | - | 2 |
| 40 | Игра вратаря и защитников в обороне  |  | - | 2 |
| 41 | Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°  |  | - | 2 |
| 42 | Ведение мяча между движущихся партнеров  |  | - | 2 |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег   |  | - | 2 |
| 44 | Личная защита игрока   |  | - | 2 |
| 45 | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.  |  | - | 2 |
| 46 | Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)                  |  | - | 2 |
| 47 | Атака со сменой мест через центр   |  | - | 2 |
| 48 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения   |  | - | 2 |
| 49 | Комбинированное построение защиты  |  | - | 2 |
| 50 | Удары по мячу с полулета   |  | - | 2 |
| 51 | Передачи мяча в заданный коридор.  |  | - | 2 |
| 52 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.                                   |  | - | 2 |
| 53 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. |  | - | 2 |



|    |  |  |          |            |
|----|--|--|----------|------------|
| 54 | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.  |  | -        | 2          |
| 55 | Атака со сменой мест и без смены мест флангом  |  | -        | 2          |
| 56 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.  |  | -        | 2          |
| 57 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте  |  | -        | 2          |
| 58 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полукруга с 5-7 м.   |  | 1        | 1          |
| 59 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние  |  | -        | 2          |
| 60 | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.      |  | -        | 2          |
| 61 | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. |  | -        | 2          |
| 62 | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.        |  | -        | 2          |
| 63 | Подстраховка и помощь партнеру.  |  | -        | 2          |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.                                       |  | -        | 2          |
| 65 | Нападение быстрым прорывом   |  | -        | 2          |
| 66 | Передачи мяча касанием без остановки на месте  |  | -        | 2          |
| 67 | Передачи мяча без остановки в движении   |  | -        | 2          |
| 68 | Передачи мяча на точность на месте в парах   |  | -        | 2          |
| 69 | Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.   |  | -        | 2          |
| 70 | Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении   |  | -        | 2          |
| 71 | Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.  |  | -        | 2          |
| 72 | Организация быстрой контратаки   |  | -        | 2          |
|    | <b>Итого: 134 часа</b>   |  | <b>6</b> | <b>128</b> |