

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
РАЗМИНКА**

№ п/ п	Виды движений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
1	Ходьба и бег в колонне по одному и парами, меняя направление по сигналу	+	+	+	+													+																							
2	Ходьба и бег змейкой													+	+	+																									+
3	Ходьба и бег в рассыпную									+	+																														
4	Ходьба и бег на носках.			+				+				+				+				+				+				+				+				+				+	
5	Ходьба и бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра, с остановкой на сигнал			+						+	+			+				+						+		+															
6	Ходьба и бег м/у предметами, выполняя задания									+	+													+												+	+				
7	Ходьба и бег с преодолением препятствий, спиной вперед, широким шагом,					+	+	+												+																					

Б Е Г С В Е Д Е Н И Е М М Я Ч А (1 г о д о б у ч е н и я)

№ п/п	№ упр	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1		«Мячи-шалунишки» - ходьба и бег за катящимися мячами, остановка мячей ногой	+								
2		«Догони» - удар ногой по неподвижному мячу, вернуться назад с ведением мяча	+								
3		«Не потеряй» - ведение мяча вокруг обруча		+							
4		«Гонка мячей» – ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче			+						
5		«Прокати» - прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно – ведение мяча ногой				+					
6		«Ловкие ребята» - ведение мяча между предметами					+				
7	12	Ведение мяча с быстрым изменением направления движения						+			
8	17	Ведение внутренней и внешней сторонами стопы							+		
9	18	Обыгрыш один на один								+	
10	19	Обыгрыш быстро сближающегося защитника								+	
11	20	Обводка защитников в изменяющейся обстановке									+

Б Е Г С В Е Д Е Н И Е М М Я Ч А (2 г о д о б у ч е н и я)

№ п/ п	№ упр	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1		Ведение мяча по прямой	+								
2		Ведение мяча с быстрым изменением направления движения		+							
3	12	Ведение мяча с быстрым изменением направления движения			+						
4	14	Движение с мячом в разных направлениях с осаливанием партнеров по сигналу				+					
5	16	Ведение мяча с уходом от преследования					+				
6	17	Ведение внутренней и внешней сторонами стопы						+			
7	18	Обыгрыш один на один							+		
8	19	Обыгрыш быстро сближающегося защитника								+	
9	20	Обводка защитников в изменяющейся обстановке									+

П А С (1 г о д о б у ч е н и я)

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		В парах	+	+							
2		Пас в два касания		+	+						
3		Пас в одно касание				+	+				
4	22	Отработка коротких передач в движении						+	+		
5	28	Ритмичная смена ног при выполнении передачи								+	+

П А С (2 г о д о б у ч е н и я)

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	21	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопами	+								
2	22	Отработка коротких передач в движении		+							
3	27	Короткие передачи в движении			+						
4	28	Ритмичная смена ног при выполнении передачи				+					
5	29	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса					+				
6	30	Быстрый пас и остановка мяча						+	+		

7	31	Короткие передачи и основы позиционной игры									+	+
---	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

У Д А Р П О В О Р О Т А М (1 г о д о б у ч е н и я)

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота	+								
2		Забей в ворота		+							
3		Вратарь			+						
4		Сбей кегли			+						
5		Прокати мяч в ворота				+					
6		Мяч под планкой					+				
7	37	Отработка удара с близкого расстояния						+	+		
8	38	Совершенствование быстроты реакции при нанесении ударов								+	+

У Д А Р П О В О Р О Т А М (2 г о д о б у ч е н и я)

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота	+								
2		Забей в ворота		+							
3		Вратарь		+							

4		Сбей кегли				+					
5		Прокати мяч в ворота				+					
6		Мяч под планкой					+				
7	36	Отработка удара после розыгрыша стенки						+			
8	37	Отработка удара с близкого расстояния							+		
9	38	Совершенствование быстроты реакции при нанесении ударов								+	
10	40	Нанесение удара с сопротивлением									+

Н А У Ч И С Ь В Л А Д Е Т Ь М Я Ч О М

№ п/п	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны	+								
2	Продельвать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом		+							
3	Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги						+	+	+	+
4	Попробовать подбивать мяч бедром				+	+	+	+	+	+

О В Л А Д Е Й П Р И Е М А М И И Г Р Ы В Ф У Т Б О Л

№ п/п	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	Ударом «щечкой» направить мяч в сетку или стенку	+								
2	Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой»	+	+							
3	Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча			+	+	+	+	+	+	+
4	Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» партнеру				+	+	+	+	+	+

5	Остановить катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	«Мяч под сетку» - две команды ударом ноги посылают мяч на сторону противника				+		+		+	
7	Удар с разбега					+	+	+	+	+

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры
1	96	Принеси мяч в обруч
2	97	Мяч в обруч (ведение ногами)
3	98	Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание
4	99	Подвижные веселые игры, восстановление
5	100	Игра с постепенным снижением нагрузки, восстановление
6		«Не отдам!»
7		«Какого мяча нет»
8		«Нарисуй мячик» - рисование пальцем в воздухе мячей
9		«Поменяйся местами»
10		«Запрещенное движение»
11		«У кого мяч?»
12		«Найди и промолчи»
13		«Не теряй равновесие»
14		«Летает - не летает»
15		«Эхо»