



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(мини-футбол)

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	04.09	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	11.09	
3.	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	18.09	
4.	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	25.09	
5.	Контрольные нормы ОФП и СФП	1	02.10	
6.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	09.10	
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	16.10	
8.	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1	23.10	
9.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	06.11	
10.	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	13.11	
11.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1	20.11	
12.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	27.11	
13.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	04.12	
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	11.12	
15.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	18.12	

16.	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	25.12	
17.	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	15.01	
18.	Контрольная игра.	1	22.01	
19.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	29.01	
20.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	05.02	
21.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	12.02	
22.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	19.02	
23.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	26.02	
24.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1	04.03.	
25.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1	11.03	
26.	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	18.03	
27.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	1	25.03	
28.	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	1	01.04	
29.	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	08.04	
30.	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	1	15.04	
31.	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	1	22.04	
32.	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	23.04	
33.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	06.05	
34.	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	13.05	
35.	Контрольная игра.	1	20.05	
	Всего	35 часов		