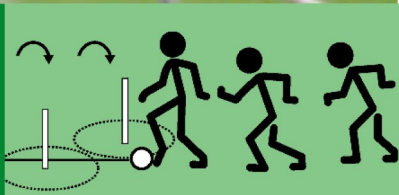


Олег Лапшин

Учим играть в футбол



ЧЕЛОВЕК

Олег Лапшин

*Учим
играть в*
футбол

2-е издание



Москва 2018

ББК 75.578

Л 24

Рецензенты:

Андреев С. Н. – президент Ассоциации мини-футбола России, член комитета футзала УЕФА, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России.

Евсеев В. П. – директор ГОУ ДОД СДЮШОР № 63 «Смена», Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер России.

Л 24 **О. Б. Лапшин.** – Учим играть в футбол. Планы уроков.

2-е издание, стереотипное. М.: Человек, 2018. – 256 с.

ISBN 978-5-906132-20-8

От современных игроков, которые хотят преуспеть на самом высоком уровне, по сравнению с теми, что считалось необходимыми ещё несколько лет назад, требуется наличие качеств абсолютно другого уровня.

Современный игрок должен обладать превосходной техникой. Вот почему игроки должны получать высококачественную начальную подготовку с 6–14 лет и обучение, развивающее основные навыки технических элементов в 15–18 лет. Это время и позже, в 19–21 год используется для усовершенствования их технических навыков и работы над основными элементами: ударами, игры головой и дриблингом. Игрок должен научиться понимать тактику, адаптироваться при смене тактики во время игры, он должен быть атлетом и в тоже время полностью контролировать себя в сложных ситуациях.

В предлагаемой книге автор дает планы уроков с 6–14 лет, направленные на изучение технических элементов, индивидуальную работу, работу с мячом в игровых ситуациях.

Возраст 15–18 лет требует углублённого изучения и закрепления, поэтому ФИФА предлагает недельный цикл подготовки, а инструктор ФИФА Марьяно Морено из Испании рекомендует включить в планы уроков схемы упражнений для развития скорости, скоростной выносливости, чёткости выполнения технических элементов при быстро изменяющихся игровых ситуациях, при высокой концентрации внимания.

ББК 75.578

ISBN 978-5-906132-20-8

© Лапшин О. Б., текст, 2018

© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2018

Планы уроков

От современных игроков, которые хотят преуспеть на самом высоком уровне, по сравнению с теми, что считалось необходимыми ещё несколько лет назад, требуется наличие качеств абсолютно другого уровня.

Современный игрок должен обладать превосходной техникой. Вот почему игроки должны получать высококачественную начальную подготовку с 6–14 лет и обучение, развивающее основные навыки технические элементы в 15–18 лет. Это время и дальше 19–21 для усовершенствования их технических навыков и работы над основными элементами: ударам, игры головой и дриблингом. Игрок должен научиться понимать тактику, адаптироваться при смене тактики во время игры, он должен быть атлетом и в тоже время полностью контролировать себя в сложных ситуациях.

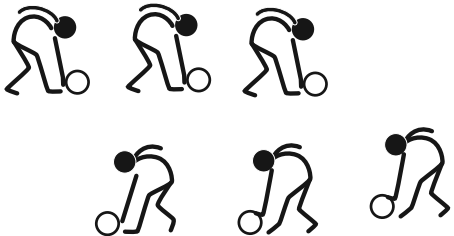
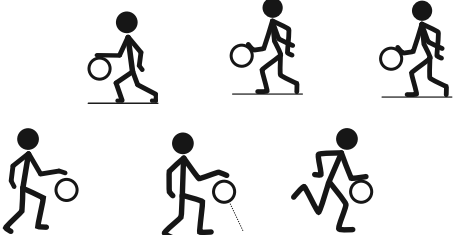
Предлагаю планы уроков с 6–14 лет, направленные на изучение технических элементов, индивидуальную работу, работу с мячом в игровых ситуациях.

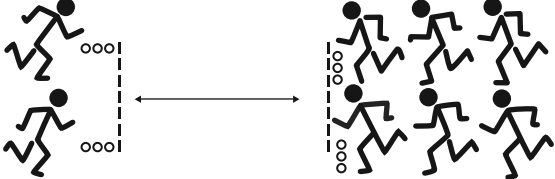
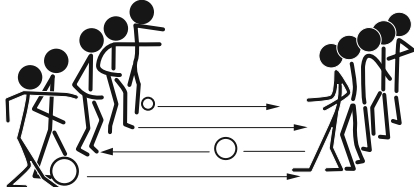

Возраст 15–18 лет требует углублённого изучения и закрепления, поэтому ФИФА предлагает недельный цикл подготовки, а инструктор ФИФА Марьяно Морено из Испании рекомендует включить в планы уроков схемы упражнений для развития скорости, скоростной выносливости, чёткости выполнения технических элементов при быстро изменяющихся игровых ситуациях, при высокой концентрации внимания.

План-конспект № 1 для 6 лет сентябрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению внутренней и внешней стороной стопы
2. Обучение передачам внутренней стороной стопы
3. Обучение остановкам подошвой
4. Обучение постановки удара внутренней стороной подъёма
5. Обучение удару носком.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 15 мин.	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. катание мяча руками	30 сек × 3	тренер показывает: катит мяч правой рукой два раза, делая два шага влево, затем левой рукой два шага вправо
			
	2. удары мяча о пол руками	30 сек × 3	три удара правой рукой, двигаясь Три шага влево, три удара левой, Двигаясь три шага вправо.
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. ведение мяча ногами	30 сек × 3	Кто как умеет, голову поднимать.
	4. эстафета с переносом 3х мяч	30 сек × 3	
			
2. 75 мин.	1. обучение удару внутренней стороной стопы	1 мин × 3	Тренер объясняет, показывает, как поставить опорную ногу, сделать замах бьющей ногой Как двигается нога после удара.
			
	2. обучение ведению мяча внутренней стороной стопы	3 мин	тренер показывает ведение внутренней стороной стопы правой ногой 3 шага влево, остановить мяч левой ногой, затем левой ногой катить 3 шага вправо.
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. обучение удару носком	3 мин	
	4. обучение остановки подошвой	3 мин	передача мяча внутренней стороной стопы, остановка
			
	5. обучение передачи внутренней стороной стопы по диагонали	3 мин	
	6. Эстафета с мячом в руках	1 мин × 3	
	7. Эстафета с ведением мяча	1 мин × 3	

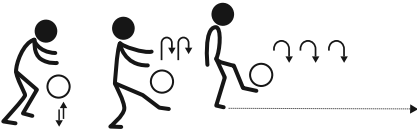
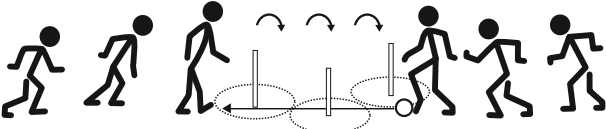
Задание на дом: повторить ведение мяча внутренней стороной стопы правой и левой
 Приседание – 3 серии по 10 раз, отжимание лёжа на руках – 5 раз

План-конспект № 2 для 6 лет октябрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча с обводкой 3х стоек.
2. Обучение передачам мяча внутренней стороной стопы ведения
3. Обучение остановкам мяча, летящего с воздуха.
4. Обучение держанию(жонглированию) мяча в воздухе ногами.
5. Обучение постановки удара.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 90 мин.	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. ведение мяча руками(баскетбол)	1 мин	поднимать голову
	2. ведение мяча ногами	1 мин	не сталкиваться
	3. повторить упр № 2 сентября	1 мин	3 шага влево, 3 шага вправо
	4. Обучение ведению серединой подъёма	1+1 мин	тренер показывает
7			
	5. обучение постановки удара серединой подъёма	3 мин	тренер объясняет, показывает
	6. Обучение остановкам подошвой мяча, летящего с воздуха	3 мин	тренер бросает мяч руками и останавливает мяч подошвой
			
	7. Обучение жонглированию мяча ногами	3 мин	тренер бросает мяч руками и серединой подъёма стопы ударяет мяч вверх, ловит руками

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
		3 мин	
			8. Обучене остановкам мяча
	9. Эстафета с обводкой 3х стоек	3 мин	правой ногой, левой ногой
		4 мин	
			10. Повторить жонглирование
	11. Повторить остановки мяча, летящего с воздуха	4 мин	мяч у каждого игрока
	12. Эстафета с передачами в парах	3 мин	расстояние 15 м

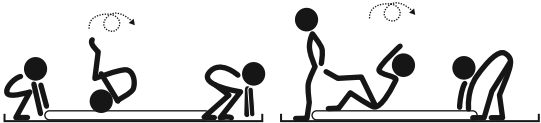
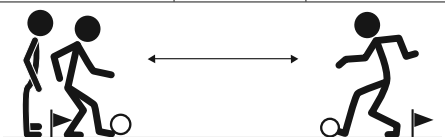
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	13. Обучение игре 3 против 3	6 мин	
			

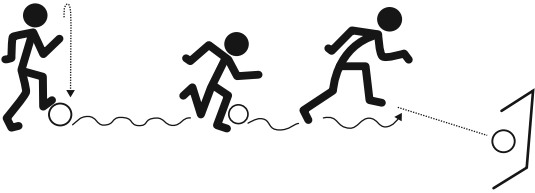
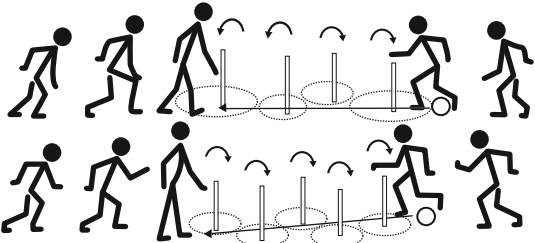
Задание на дом: Повторить: ведение, остановки с воздуха, жонглирование
Приседание 3 раза по 10 раз, отжимание – 10 раз

План-конспект № 3 для 6 лет ноябрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча с изменением направления
2. Обучение передачам мяча после остановки подошвой
3. Обучение передачам мяча в парах
4. Обучение игре 2 против 2

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 15 мин.	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение ведение мяча	4 мин	внимание правой и левой ноге
	2. Повторить жонглирование стопами	2 мин	правой и левой ногой
	3. Повторить остановки с воздуха	2 мин	подошвой правой и левой
	4. Обучение кувыркам	2 мин	вперёд и назад
			
	5. Эстафета с преодолением барьеров	3 серии	
			
2. 75 мин.	1. Передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка подошвой.		
			


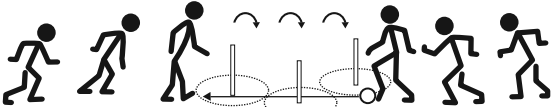
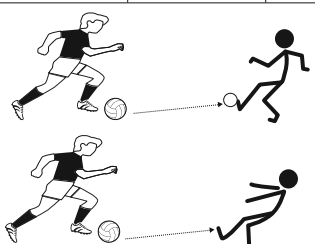
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Остановка мяча подошвой, ведение мяча серединой подъёма, удар по катящемуся мячу в цель	15 мин	игрок бросает мяч руками, останавливает мяч подошвой
			
	3. Обучение передачам в парах с ударом в цель	15 мин	Последний пас остановить мяч, удар внутренней стороной стопы (серединой) подъёма
	4. Эстафета с обводкой 4х стоек	3 мин	между стойками 2–3 метра расстояние 10–15 метров
			
	5. Обучение игре 2 против 2	5+5+5 мин	поощрять, кто умеет обвести, сделать передачу.

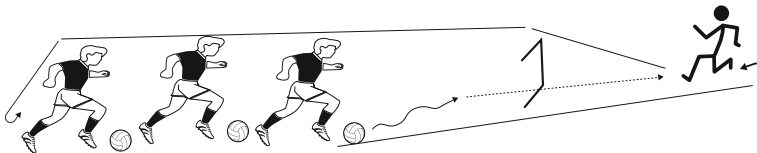
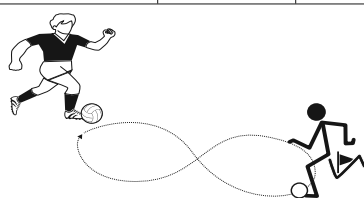
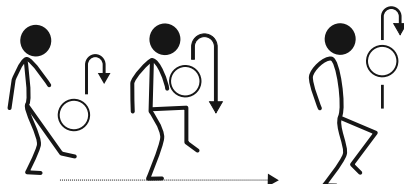
Задание на дом: Повторить кувырки вперёд, назад, жонглирование
Приседание 3 раза по 10 , отжимание 15 раз

План-конспект № 4 для 6 лет декабрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча внешней стороной стопы
2. Обучение удару носком
3. Обучение жонглированию бедром
4. Обучение игре 3 против 3

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 15 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение домашнего задания	3 мин	жонглирование стопами, ведение остановки подошвой, кувырки 2 – вперёд, 2 – назад
			
	2. Эстафета с обводкой 3х стоек	3 серии	
			
2. 75 мин	1. Обучение удару носком, остановка подошвой	6 мин	
			
	2. Обучение удару серединой подъёма	3 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Обучение передач мяча серединой подъёма после ведения	8 мин	
			
	4. Обучение ведению мяча внешней стороной стопы	4 мин	ведение по 8-ке смена ноги в центре
			
	5. Обучение передач мяча внешней стороной стопы	5+5+5 мин	мяч забить после остановки внешней стороной стопы
	6. Эстафета с передачами в парах	3 серии	передачи внешней стороной
	7. Обучение жонглированию бедром	5 мин	
			
	8. Обучение игре 3 против 3		

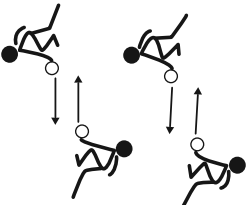
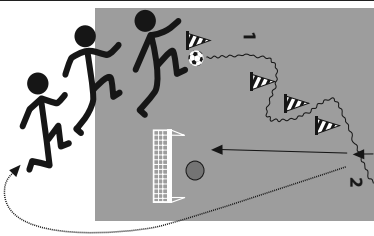
Задание на дом: Жонглирование стопой, бедром

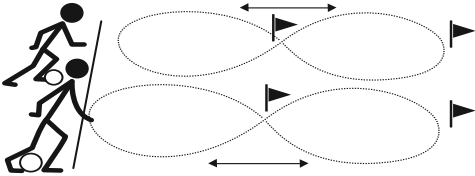
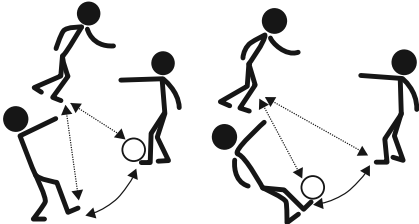
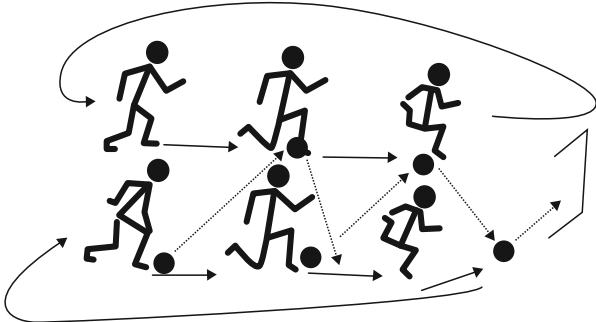
Приседание 3 раза по 10, Отжимание 15 раз

План-конспект № 5 для 6 лет январь

Задачи урока:

1. Обучение передачам в 3-х
2. Обучение ведению мяча внутренней и внешней стороной стопы
3. Обучение игре 3 против 3

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 15 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча руками	2 мин	в одну сторону катать мяч правой в другую – левой рукой
			
	2. Ведение мяча как баскетболист	2 мин	по заданию тренера – ускорение
	3. Ведение мяча серединой подъёма	2 мин	
	4. Эстафета с обводкой 3х стоек внутренней и внешней стороной стопы	4 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 75 мин	1. Ведение мяча по 8-ке	4 мин	внутренней и внешней стороной стопы
			
	2. Передачи внутренней стороной стопы в 3-х	6 мин	
			
	3. Передачи мяча в парах в движении – удару в цель	6 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Передачи мяча в 3-х без смены мест	6 мин	
	5. Эстафеты с передачами мяча	3 серии 3 серии	внутренней ст. стопы внешней ст. стопы
	6. Обучение игре 3 против 3	10+10мин	

Задание на дом: Повторить остановки подошвой с воздуха, ведение внутренней и внешней стороной стопы, Приседание 3 раза по 10, Отжимание –15 раз

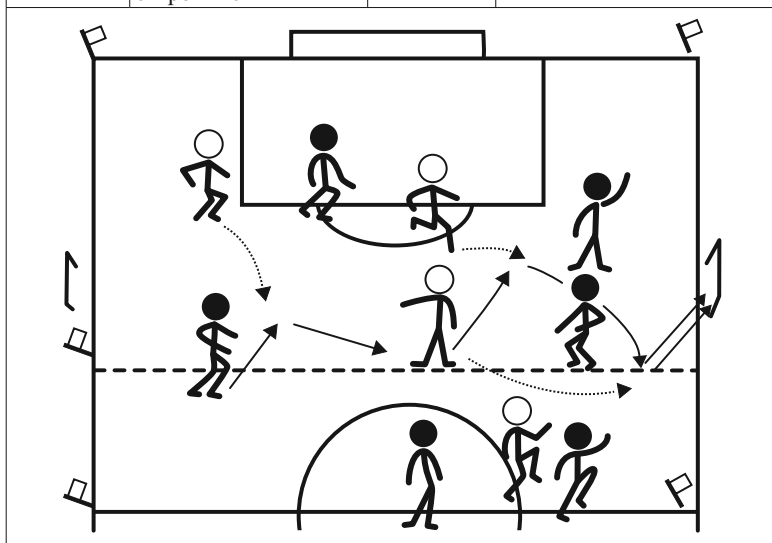
План-конспект № 6 для 6 лет *февраль*

Задачи урока:

1. Обучение жонглированию мяча стопой
2. Обучение передачам и остановкам мяча внутренней и внешней ст. стопы
3. Обучение ударам внутренней и внешней частью подъёма
4. Обучение игре 5 против 5

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование стопами	3 мин	расстояние 10–15 метров
	2. Остановки мяча: - подошвой: - внутренней ст. стопы - внешней ст. стопы	1 мин 1 мин 1 мин	подбросить мяч руками, остановить указанным способом
	3. Эстафета с обводкой 3-х стоек	4 мин	правой и левой ногой
2. 70 мин	1. Обучение передачам и остановкам внутренней и внешней стороной стопы	6 мин 6 мин	
	2. Обучение постановки удару внутренней и внешней частью подъёма	10 мин 10 мин	тренер показывает: подход к мячу, как поставить опорную ногу, как движется бьющая нога выполнять правой, левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Жонглирование стопой + бедром	3 мин	кто лучший?
	4. Повторить ведение подошвой, остановка мяча, продолжить ведение	6 мин	
	5. Обучение игре 5 против 5	5+5+5+5	



Задание на дом: Жонглирование – стопа + бедро

Приседание 3 раза по 10

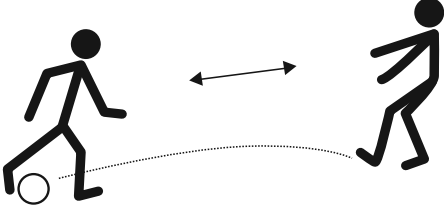
Отжимание – 15 раз

План-конспект № 7 для 6 лет март

Задачи урока:

1. Обучение жонглированию стопой + бедром в движении.
2. Обучение ударам внутренней и внешней частью подъёма.
3. Обучение игре 5 против 5

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение, встречная передача бег	3 мин	расстояние 15 метров
	2. Жонглирование - стопой - бедром - стопой + бедром	1 мин 1 мин 1 мин	в движении 10–15 метров
	3. Кувырки	5 серий	2 кувырка вперёд, 2 – назад, 1 правым, 1 левым боком
	4. Эстафета с обводкой 5 стоек	2 мин	ведение правой и левой ногой
2.	1. Ведение по 8-ке	6 мин 6 мин	внутренней ст. стопы внешней ст. стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача мяча в парах - внутрен. ст. стопы - внешней ст. стопы	6 мин 6 мин	остановки: подошвой внутренней ст. стопы внешней ст. стопы
			
	3. Передачи внутренней и внешней ст. стопы	3 серии 3 серии	челнок
	4. Обучение игре 5 против 5	5+5+5+5 мин	оценивать умение обвести, дать точный и своевременный пас, забить мяч изученным ударом

Задание на дом: Жонглирование стопа + бедро



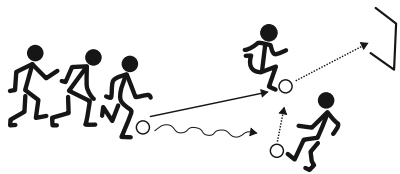
Приседание 3 серии по 1


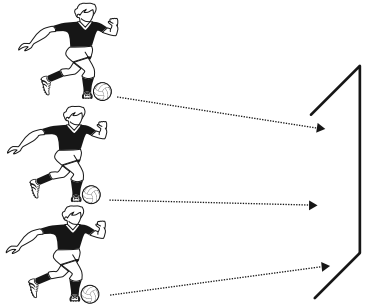
Отжимание 15 раз

План-конспект № 8 для 6 лет *апрель*

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча внутренней стороной стопы
2. Обучение удару внутренней стороной подъёма
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование - стопой - бедром - стопой + бедром	3 мин 3 мин 3 мин	если мяч упал на землю, поднять ногой и продолжить жонглирование
			
	2. Ведение, передача мяча, бег	2 мин	
	3. Остановка внутренней стороной стопы	2 мин	мячи у каждого игрока в руках, бросить вверх, остановить внутренней ст. стопы
	4. Эстафета с обводкой 3х кругов	3 серии	
			
2. 70 мин	1. Обучение удару внутренней стороной ст. подъёма	5+5 мин	выход на мяч, остановка изученным способом
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Обучение удару по уходящему мячу	5+5 мин	правой и левой ногой
			
	3. Удар внутренней ст. стопы	5+5 мин	правой и левой ногой
			
	4. Обучение игре 6 против 6	10+10 мин	
	5. Повторить упражнение -3	5+5 мин	

Задание на дом: Жонглирование стопа + бедро

Остановка на подъём

Приседание 3 серии по 10 раз

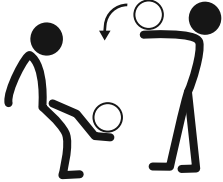

Отжимание – 15 раз

Бег(прыжки) со скакалкой

План-конспект № 9 для 6 лет май

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча внешней стороной стопы
2. Обучение ударам и передачам внешней стороной подъёма
3. Обучение остановкам мяча внешней стороной стопы
4. Обучение финтам на замахах
5. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование - стопой - бедром - стопой + бедром	3 мин 3 мин 3 мин	выполнять правой и левой ногой
	2. Остановка мяча на подъём	3 мин	
			
	3. Остановка внешней ст. стопы	3 мин	мяч в руках, подбросить вверх, остановить внешней ст. стопы
			
	4. Ведение мяча внешней стороной подъёма		расстояние 10 метров ведение – 5 метров – остановка мяча подошвой, катнуть мяч назад, продолжить ведение другой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Бег с переносом 3х мячей	2 мин	
	6. Бег с кувыркиами	3 мин	вперёд, назад, правым, левым боком
2. 60 мин	1. Передача мяча внешней ст. стопы	5+5 мин	расстояние друг напротив друга 5–6 метров
	2. Ведение мяча	2+2 мин	тренер показывает ведение внешней ст. подъёма Замах забрать мяч внешней ст. стопы – ведение – 3–4 метра – замах.
	3. Встречная передача внешней ст. стопы	2+2+2 мин	
	4. Обучение игре 6 против 6	10+10 мин	умение играть на определенном месте умение видеть партнёра умение помочь партнёру возвращение на свои позиции

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Остановка мяча внешней ст. стопы	5+5 мин	стоя спиной к воротам, мяч в руках бросить вверх остановить мяч внешней ст. стопы – ведение – удар внешней ст. подъёма

Задание на дом: Приседание 50 раз

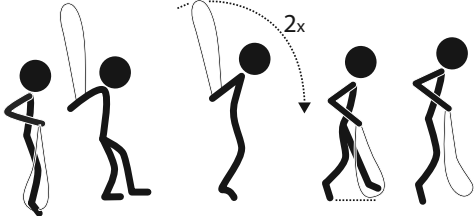
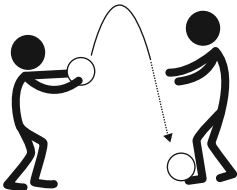
Отжимание 3 серии по 5, бег со скакалкой

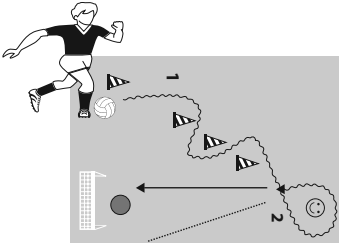
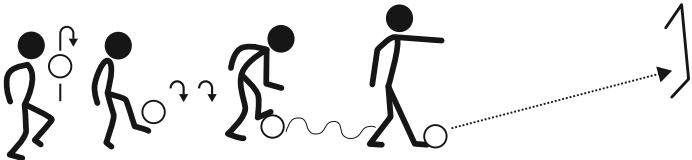
Жонглирование стопа + бедро

План-конспект № 10 для 6 лет июнь

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча внешней стороной стопы с воздуха
2. Повторить обучение удару серединой подъёма
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Прыжки через скакалку	2 мин	
			
	2. Бег со скакалкой	2 мин	
	3. Ведение мяча	6 мин	ведение-остановка подошвой Ведение финт на замах забрать внутренней (внешней) стороной стопы
	4. Остановка мяча внешней стороной стопы	4 мин	мяч в руках - бросить вверх – остановить внешней ст. стопы
			
	5. Эстафета	3 серии	бег – кувырки – вперёд, назад, правым и левым боком
2. 70 мин	1. Ведение – финт на замах	5+5 мин	финт у каждой стойки удары правой и левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Жонглирование стопа + бедро обработка мяча – удар серединой подъёма	5+5 мин	
			
	3. Ведение с обводкой 3х стоек удар в цель	5+5 мин	удары правой и левой ногой
			
	4. Обучение игре 6 против 6	10+10 мин 10 мин	Объяснить, что значить подстраховать когда подключиться в атаку Когда вернуться на свою позицию или на позицию партнера

Задание на лето: Жонглирование стопа + бедро + голова
 Повторить изученные остановки и удары
 Бег со скакалкой

План-конспект № 1 для 7 лет сентябрь

Задачи урока:

1. Проверка задания на лето
2. Продолжение обучению ведению мяча с изменением направления
3. Обучение передачам мяча с ограничением касаний
4. Продолжение обучению игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Приём тестов: бег со скакалкой, жонглирование стопа + бедро в движении, удары: серединой подъёма, внутренней частью подъёма		
	2. Передачи мяча в парах – удар изученным способом	8 мин	расстояние 15–20 метров удар правой и левой ногой в 2–3 касания
	3. Эстафета	3 серии	
2. 60 мин	1. Передачи мяча, остановка	8 мин	остановка внутренней стороной стопы с переводом под другую ногу, передача партнёру

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Ведение, передача, выход на ударную позицию, удар в цель	5+5 мин	партнёр останавливает мяч изученным способом удары серединой подъёма внутренней частью подъёма
	3. Жонглирование стопа + бедро обработка – удар в цель	5+5 мин	обработка (остановка) изученным способом
	4. Обучение игре 6 против 6	10+10+10 мин	как должен действовать крайний защитник в обороне, если противник атакует с другого фланга, как взаимодействовать с полузащитником что должен делать нападающий в обороне

Задание на дом: Жонглирование стопа + бедро + голова

Бег(прыжки) со скакалкой

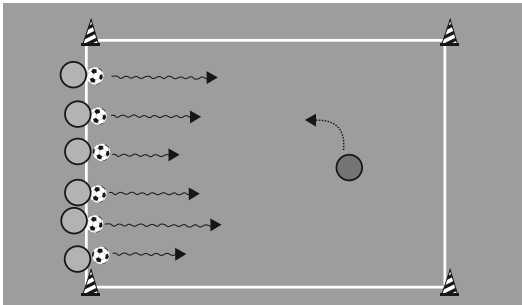
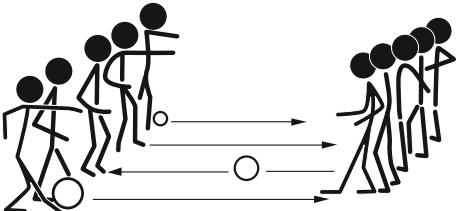
Приседание 2 серии по 20

Отжимание 2 серии по 10

План-конспект № 2 для 7 лет октябрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению и передачам в 1–2 касания
2. Обучение обработкам мяча после жонглирования стопой, бедром для дальнейших действий
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча изученными способами	4 мин	по всей площадке голову поднимать, не сталкиваться мяч у партнёра не выбивать имитировать финты: на замахах, на остановку внимание правой и левой ноге
			
	2. Жонглирование стопа + бедро	8 мин	
	3. Передачи мяча навстречу	8 мин	правой и левой ногой
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Эстафета с бегом и кувырки	5 серий	вперёд, назад, правым, левым боком
			
2. 60 мин	1. Передачи в парах в 2–3 касания	6 мин	остановки: внутренней, внешней ст. стопы с переводом под другую ногу
	2. Жонглирование стопой – остановка внутренней ст. стопы, удар в цель	10 мин	выполнять правой и левой ногой
	3. Жонглирование бедром – остановка внутренней ст. стопы, удар в цель		
			
	4. Эстафеты с жонглированием стопой бедром	10 мин	

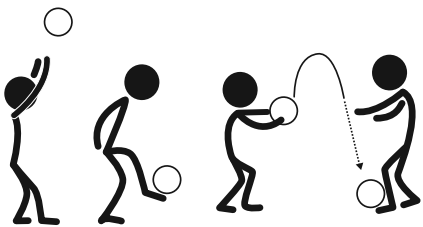
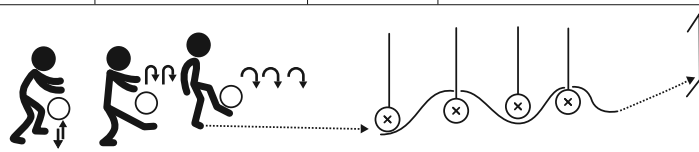
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Эстафеты с обводкой 5-и стоек с ударом в цель	6 мин	выполнять только: правой левой двумя ногами
	6. Обучение игре 6 против 6	10+10 мин	задание каждому игроку действие в атаке и обороне

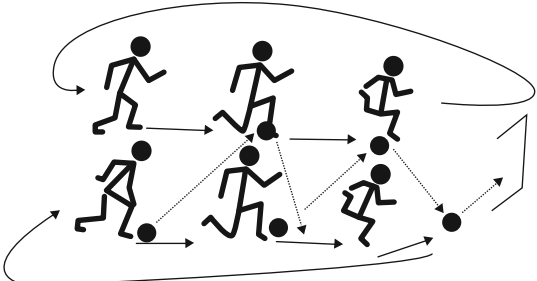
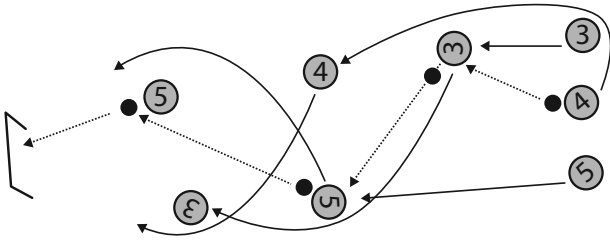
Задание на дом: Бег (прыжки) со скакалкой. Удары на точность (правой и левой)
 Приседания 2 серии по 20
 Отжимание 2 серии по 10

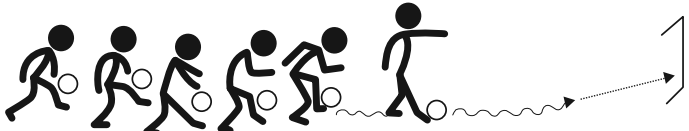
План-конспект № 3 для 7 лет ноябрь

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча на подъём(носок)
2. Обучение передачам мяча в парах и тройках
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча с обводкой 4х стоек: - правой - левой ногой	6 мин 6 мин	
	2. Остановка мяча на подъём	6 мин	тренер показывает, подбросив мяч руками вверх, останавливает на подъём (носок)
			
	3. Жонглирование в движении с обеганием 4 стоек	6 мин	
			
	4. Эстафета с кувырками		2 вперед, 2 назад, 2 боком правым и левым
2. 60 мин	1. Передачи в парах	6 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	2. Передачи мяча в тройках	5+5 мин	партнёр после передачи бежит за спину другого партнёра, куда отдавал мяч
		20 мин	как отдать пас вперёд на ход как сделать забегание за спину как должен действовать крайний защитник в атаке что должны делать другие защитники
	3. Обучение игре 6 против 6		

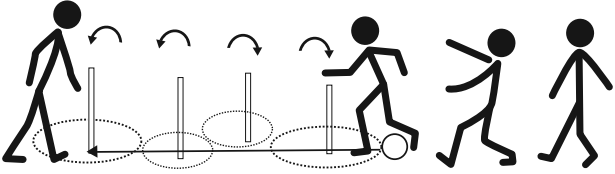
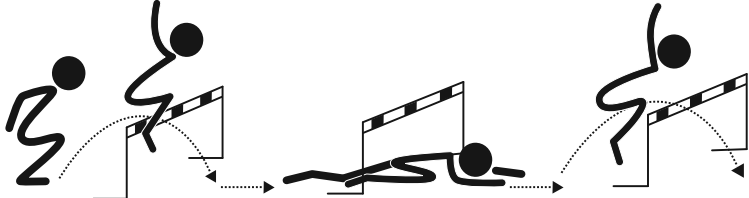
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Жонглирование, остановка на подъём (носок), подработка мяча для подготовки к удару удар изученным способом	8 мин	
			

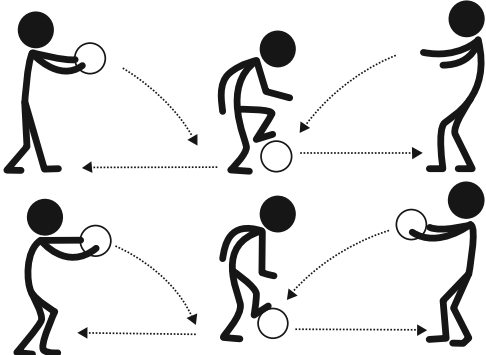
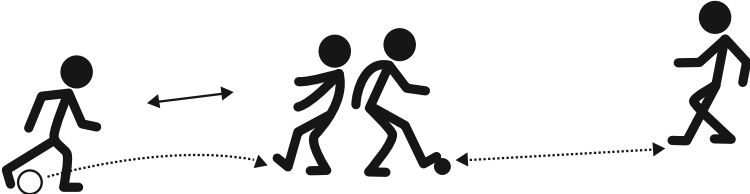
Задание на дом: Жонглирование
Остановка на подъём (носок)
Удар на точность
Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 4 для 7 лет декабрь

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча в усложнённых условиях
2. Обучение передачам мяча в тройках
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение с обводкой 4х стоек	3 мин 3 мин 3 мин	расстояние 15–20 метров 1 стойку внутренней ст. стопы спокойно 2 стойку внешней ст. стопы быстро 3 стойку внутренней ст. стопы спокойно 4 стойку внешней ст. стопы быстро
			
	2. Бег со скакалкой	3 мин	
	3. Эстафета с преодолением 4х барьеров	3 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передачи мяча в 3х	10 мин	крайние игроки бросают мяч руками центральному, который останавливает мяч подошвой и разворачивается на приём мяча с другой стороны центральный меняется через 10 раз
			
	2. Передачи мяча в 3х по воздуху	10 мин	возврат мяча внутренней ст. стопы по воздуху в руки партнёра
	3. Передача мяча в 3х по земле	10 мин	центральный меняется через 10 раз после передачи, остановка внутренней (внешней) ст. стопы возврат мяча внутренней ст. стопы
			
	4. Обучение игре 6 против 6	15+15 мин	действия каждого игрока в атаке и обороне

Задание на дом: Бег (прыжки) со скакалкой

Приседание 3 серии по 20

Отжимание 3 серии по 15

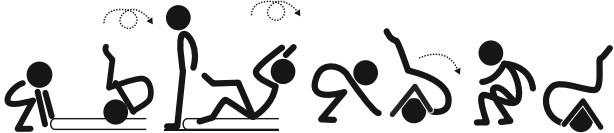
Жонглирование

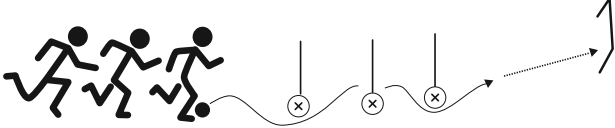
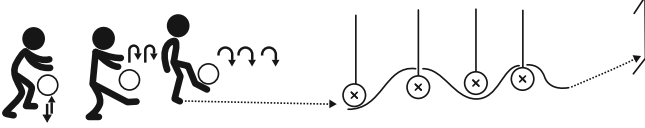
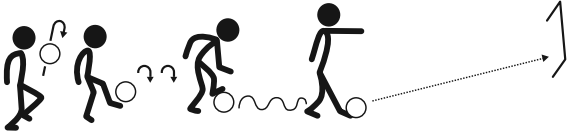
Остановки мяча с воздуха подошвой, внутренней,
внешней стороной стопы

План-конспект № 5 для 7 лет январь

Задачи урока:

1. Обучение ведению мяча и финтам
2. Обучение передачам мяча
3. Обучение жонглированию ,финтам, остановкам, удару
4. Обучение игре 3 против 3

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча изученным способом	4 мин	партнёры напротив друг друга на расстоянии 5–6 метров двигаются на встречу и за 1 метр делают финт на замахах, забирая мяч внутренней стороной стопы, разворачивается и двигается в противоположную сторону
			
	2. Построение тоже	4 мин	ведение серединой подъёма, после финта на замахах, мяч забрать внешней стороной стопы. разворот и двигаться вперёд
	3. Жонглирование стопа + бедро	4 мин	в движении
	4. Кувырки	5 повторений	вперёд, назад, боком
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 75 мин	1. Ведение с обводкой 3х стоек и ударом в цель	5–7 мин 5–7 мин	правой ногой левой ногой
			
	2. Ведение мяча по диагонали	6 мин	начиная ведение правой ногой. финт на замах, забрать мяч левой, ведение левой, финт на замах правой, ведение правой и т.д.
	3. Жонглирование-остановка внутренней ст. стопы – обводка 4х стоек – удар в цель	5–7 мин 5–7 мин	ведение и удары производить правой и левой ногой
			
	4. Эстафета с жонглированием с остановками подошвой и ударами в цель	3 серии	
			
	5. Обучение игре 3 против 3	6 мин 9 мин	обучение играть друг против друга в обороне и атаке

Задание на дом: Бег(прыжки) со скакалкой

Приседание 3 серии по 20

Отжимание 3 серии по 15

Жонглирование стопа + бедро + голова

План-конспект № 6 для 7 лет *февраль*

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча внутренней стороной стопы
2. Обучение удару внутренней стороной подъёма
3. Обучение игре 4 против 4

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение – финт – замах, перевод под другую ногу – передача внутренней ст. стопы	5–7 мин	игрок «А» ведёт мяч, у стойки финт – замах – уход, забрать мяч внутренней ст. стопы, передача другой ногой Игрок «Б» – выход из-под игрока, ведение мяча.
	2. Жонглирование – остановка подошвой – передача внутренней ст. стопы – ускорение	5–10 мин	ведение серединой подъёма остановка подошвой (внутренней) смена позиций
	3. Передача мяча в парах с ударом в цель	7–10 мин	передачи в 1–2 касания удар изученным способом в 1–2 касания правой и левой ногой партнёры меняются местами

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Кувырки	5 серий	тренер исправляет ошибки 2 кувырка вперёд, 2 – боком, 2 – назад
2. 60 мин	1. Передачи мяча в парах со сменой мест и взятие ворот	10+10 мин	игрок «А» ведёт мяч по диагонали 2–3 метра финт – замах правой, перевод под левую, передача партнёру «Б», выбегающего за спиной передача внутренней ст. стопы удары правой и левой ногой
	2. Эстафеты	9 мин	с передачами мяча со сменой мест и взятием ворот
	3. Обучение игре 4 против 4	9 мин 9 мин 9 мин	Задание каждому игроку как действовать в атаке

Задание на дом: Утро – Приседание 3 серии по 20

Отжимание 3 серии по 15

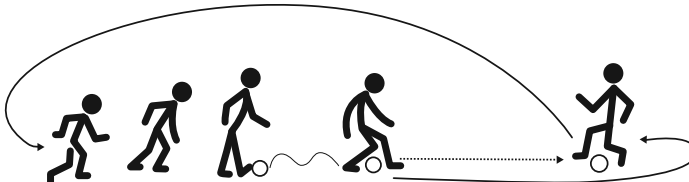
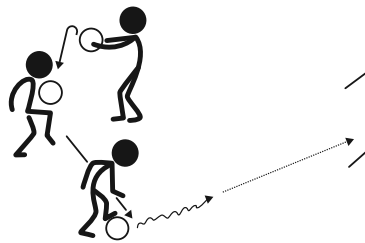
Вечер – Бег со скакалкой

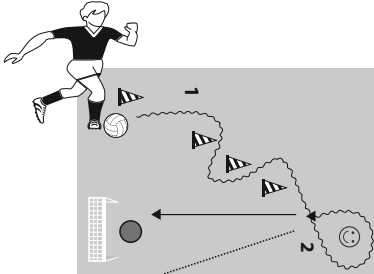
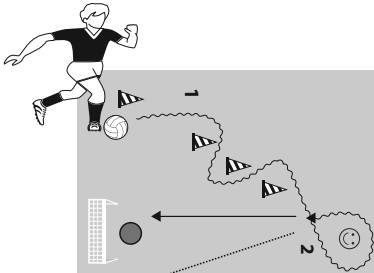
Жонглирование стопа + бедро + голова

План-конспект № 7 для 7 лет март

Задачи урока:

1. Обучение остановкам бедром
2. Повторение обучению передачам в сочетании с остановками
3. Обучение игре 5 против 5

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторить остановки мяча с воздуха, подошвой, на подъём, внутренней и внешней ст. стопы	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	партнёры друг напротив друга передачу делать руками, возврат ногой в руки партнёра
	2. Ведение – передачи – остановки подошвой, внешней, внутренней ст. стопы – ведение – передача	8 мин	ведения и передачи правой и левой ногой
			
	3. Эстафета с обводкой 3х стоек	3 мин	
			
	4. Кувырки	3 мин	2 вперёд, 2 назад, 2 боком правым, левым

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Жонглирование стопа + бедро	3 мин	игрок бросает мяч руками,
	2. Обучение остановкам бедра	6 мин	тренер показывает остановку бедром, обрабатывает подошвой,
			
	3. Передача мяча – остановка на бедро с обработкой под подошву, ведение – удар в цель	6 мин 10 мин 10 мин	передает партнёру ногой игрок «Б» делает передачу руками и бежит в конец группы «А» игрок «А» останавливает мяч ведёт, производит удар в цель и бежит в конец группы «Б»
			
	4. Обучение игре 5 против 5	3+3мин 3+3мин	действия крайних защитников и крайних нападающих

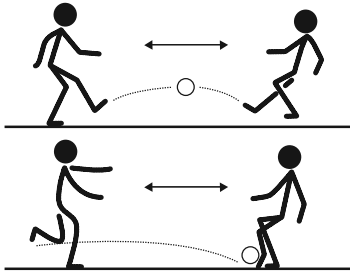
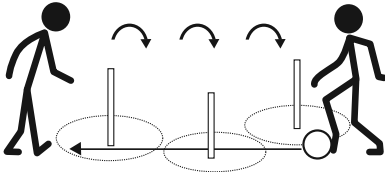
Задание на дом: Утро – Приседания 3 серии по 20
Отжимания 3 серии по 15
Вечер – Бег (прыжки) со скакалкой
Жонглирование стопа + бедро + голова

План-конспект № 8 для 7 лет *апрель*

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча внешней стороной стопы
2. Обучение удару серединой подъёма
3. Обучение игре 5 против 5

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение всех изученных остановок	3 мин	партнёры друг напротив друга на расстоянии 5–6 метров бросают мяч руками
	2. Передачи мяча серединой подъёма	5 мин 5 мин	остановки и передачи чередовать правой и левой ногой внешней и внутренней ст. стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	3. Эстафеты с кувырками	3 серии	вперёд, назад, правым, левым боком
2. 60 мин	1. Жонглирование стопа + бедро	2 мин	расстояние 15–20 метров
	2. Эстафета с жонглированием	3 мин	
	3. Ведение с обводкой 3х стоек	2 мин	чередовать правой и левой ногой
	4. Эстафета с обводкой 3х стоек	3 серии	
			
	5. Передача мяча руками, остановка внешней ст. стопы ведение мяча – удар серединой подъёма	15 мин	игрок «Б» бросает мяч, игрок «А» останавливает мяч внешней стороной стопы, ведёт мяч и делает удар, забирает мяч и ведёт мяч, становится за «Б»
	6. Обучение игре 5 против 5	10+10 мин	задание каждому игроку и действия крайних защитников и атакующих

Задание на дом: Приседание 3 серии по 20

Отжимание 3 серии по 15

Бег (прыжки) со скакалкой

Жонглирование стопа + бедро + головой

План-конспект № 9 для 7 лет *май*

Задачи урока:

1. Обучение финту на остановку
2. Повторение обучению ведению и остановкам мяча
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение ведения мяча внутренней, внешней стороной стопы	3 мин 3 мин	ведение мяча по 8-ке правой и левой ногой
	2. Ведение мяча серединой подъёма, остановка подошвой забрать мяч серединой подъёма, ведение удар в цель	3+3 мин 3+3 мин	остановки после ведения 3 метра чередовать правой и левой ногой

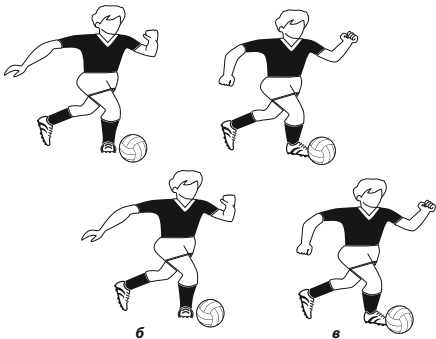
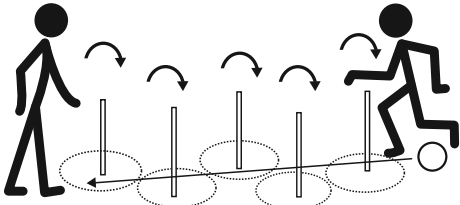
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Тоже построение, после ведения финт на остановку, забрать мяч серединой подъёма – убежать вперёд и удар в цель	10 мин 10 мин	
	2. Жонглирование стопой остановка, ведение – финт на остановку – ускорение – удар в цель	10 мин 10 мин	
	3. Обучение игре 6 против 6	10+10 мин	

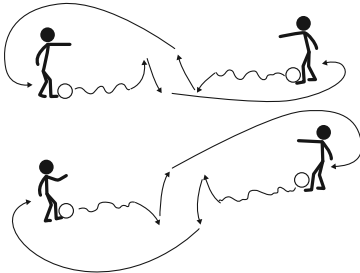
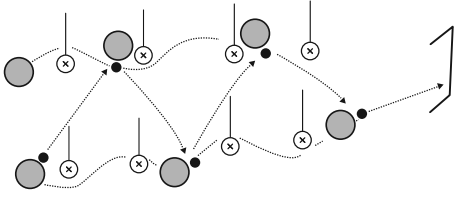
Задание на дом: Закрепить финты на остановку и на замахах
 Бег (прыжки) со скакалкой
 Жонглирование стопа + бедро + голова

План-конспект № 10 для 7 лет июнь

Задачи урока:

1. Обучение финтам корпусом
2. Повторение обучению ведению мяча внешней и внутренней ст.подъёма
3. Повторение обучение передачам мяча
4. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение ведения мяча	3 мин 3 мин	внутренней ст. стопы внешней ст. стопы
			
	2. Эстафета с обводкой 4х стоек	3 серии	
			
	3. Эстафета с кувывками	3 серии	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Обучение финтам корпусом	10 мин	ведение правой ногой 3 шага по диагонали влево на 3см шаге корпус сместить влево, согнув левую ногу, затем переместить корпус вправо, забрать мяч правой внешней ст. стопы и убежать в сторону
			
	2. Передачи мяча в коридор парях с обеганием стоек	10+10 мин	после передачи, партнёр должен оббежать стойки, получить мяч
			
	3. Обучение игре 6 против 6		задание каждому игроку

Июнь Приём контрольных нормативов:

Бег 15 метров

Прыжки в длину с места

Бег(прыжки) со скакалкой

Кувырки (вперёд, назад, правым и левым боком через плечо)

Жонглирование стопа + бедро + голова

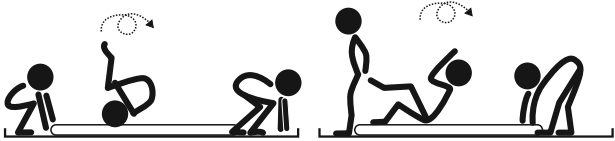
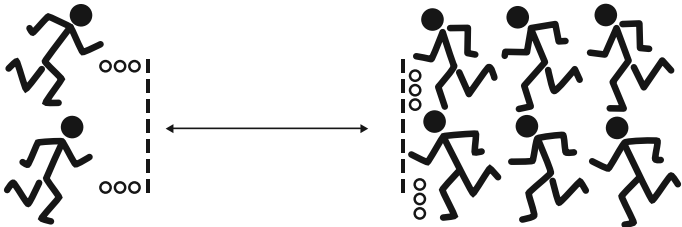
Задание на лето: повторять нормативы и закрепить изученные приёмы и финты

План-конспект № 1 для 8 лет сентябрь

Задачи урока:

1. Повторение ранее изученных финтов
2. Обучение постановки удара внутренней стороной и серединой подъёма по уходящему мячу.
3. Приём нормативов

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча изученными способами	3 мин	внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъёма, подошвой
	2. Повторение финтов: корпусом на остановку, на замахах	3 мин	
	3. Передач мяча в парах	3 мин	
	4. Ведение–фит–уход–передача–остановка–ведение мяча встать в конце группы	2+2+2 мин 2+2+2 мин	остановки: на бедро, подъём, внутренней, внешней ст. стопы

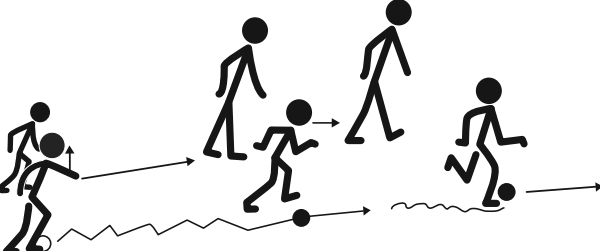
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Эстафета с кувырками	3 серии	
			
2. 60 мин	1. Приём нормативов Бег 15 метров Прыжки в длину с места Жонглирование на месте стопой + бедром + головой Бег со скакалкой Тест на быстроту и координацию	40 мин	
			
	2. Игра 6 против 6		умение обыграть с применением финтов умение применить диагональную страховку

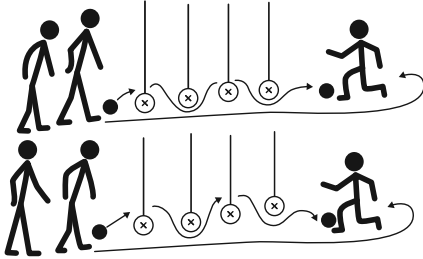
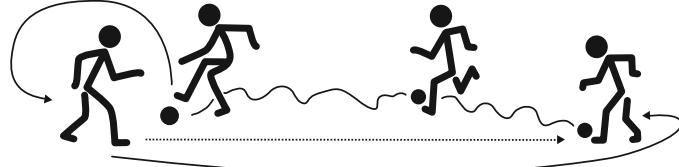
Задание на дом: Повторить финты: корпусом, на остановку, на замахах
Жонглирование стопой + бедром + головой
Бег со скакалкой

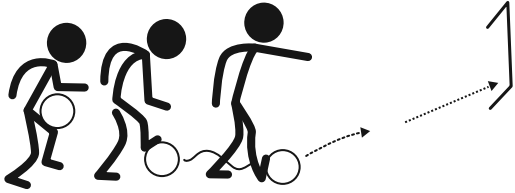
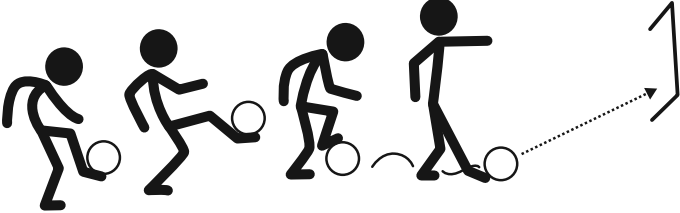
План-конспект № 2 для 8 лет октябрь

Задачи урока:

1. Обучение финтам
2. Обучение передачам мяча с ограничением касаний
3. Обучение ударам на точность
4. Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча, финт на замах ускорение, ведение мяча	4 мин	ведение серединой подъёма
			
	2. Ведение мяча, финт на остановку ускорение	4 мин	Партнёр «А» ведёт мяч правой ногой, партнёр «Б» слева, пытается выткнуть мяч. Партнёр «А» делает финт на остановку, партнёр «Б» реагирует на финт, останавливается Партнёр «А» убегает
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Эстафета с обводкой 4х стоек	3 серии	тренер даёт задание
			
2. 60 мин	1. Передача мяча в парах	3+3мин	после передачи, финт корпусом вправо, убегает влево 10 повторений, затем финт влево, вправо
	2. Ведение, финт на замах ускорение	8 мин	после финта мяч не трогать, убежать в конец группы
			
	3. Передача мяча в парах финт на остановку, убежать вперёд, остановив мяч партнёру	6 мин	расстояние 10–15 метров

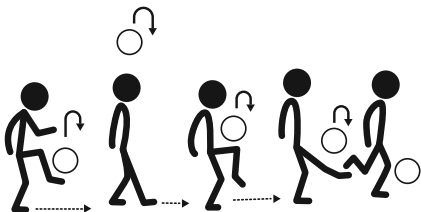
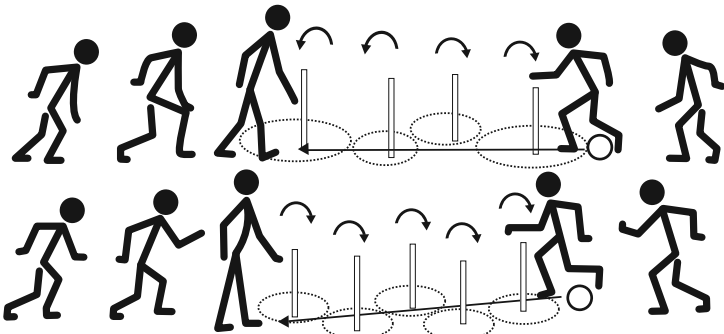
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Жонглирование бедром	6 мин	обработка мяча – удар в цель
			
	5. Жонглирование стопой	6 мин	остановка подошвой удар в цель
			
	6. Обучение игре 7 против 7	20 мин	игра на местах по заданию тренера

Задание на дом: Жонглирование, финты, бег (прыжки) со скакалкой

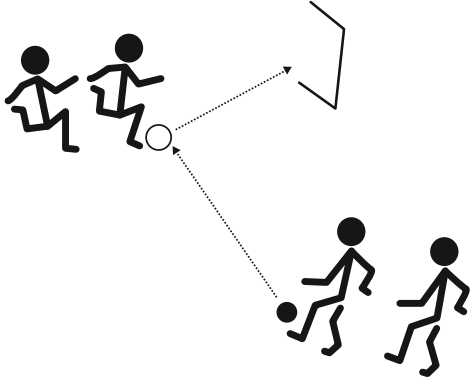
План-конспект № 3 для 8 лет ноябрь

Задачи урока:

1. Обучение удару серединой подъёма по мячу, катящегося навстречу
2. Обучение остановкам мяча на подъём (носок)
3. Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование в движении стопами бедрами головой стопой + бедром + головой	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	расстояние 15–20 метров
			
	2. Эстафета с обеганием кругов	3 серии	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Кувырки	2 мин	2 вперёд, 2 назад, 2 правым и левым боком
2. 70 мин	1. Обучение остановкам мяча на подъём (носок)	3 мин	мяч у каждого игрока тренер должен показать игрок бросает мяч вверх ногу высоко не поднимать остановка правой и левой ногой
	2. Остановка мяча на подъём ведение мяча, обводка 3х стоек, перед 4-ым финт корпусом вправо (влево) уход-удар в цель	6 мин	тренер контролирует, исправляет игрок «А» бросает мяч руками игрок «Б» останавливает мяч обводка 3х стоек, финт, уход, удар в заданный угол ворот
	3. Ведение мяча, передача, выход на мяч, передача навстречу партнёру, который производит удар	6 мин	партнёр останавливает мяч, передаёт мяч навстречу партнёру и бежит в конец группы
	4. Обучение игре 7 против 7	10+10 мин	умение обыграть финтом корпусом

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Удар по встречной передаче	5+5 мин	передачи и удары правой и левой
			

Задание на дом: Остановки на подъём

Жонглирование стопа + бедро + голова

Отжимание 3 серии по 15

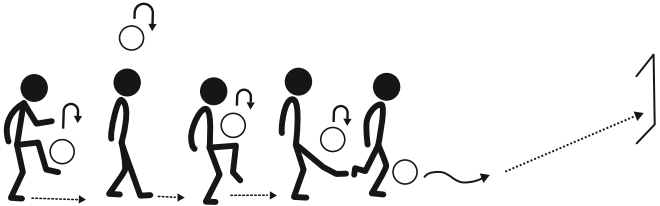
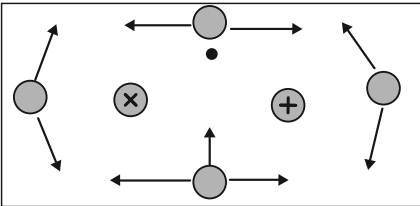
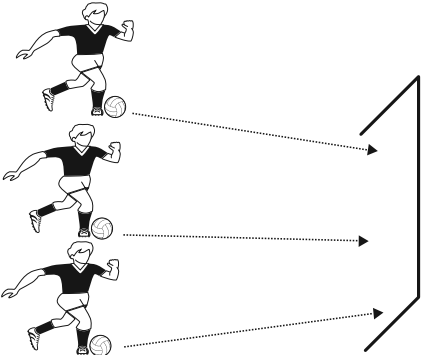
Приседание 3 серии по 20

План-конспект № 4 для 8 лет декабрь

Задачи урока:

1. Продолжение обучению остановкам на подъём
2. Продолжение обучению жонглированию
3. Обучение игре в квадрате 4 против 2

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование стопой + бедром	3 мин	расстояние 10–15 метров мяч у каждого
	2. Остановка мяча на подъём (носок)	3 мин	
	3. Эстафета с 3-я кувырками вперёд	3 серии	
2. 70 мин	1. Остановка мяча на подъём, после жонглирования бедром, обработка удар в цель	5+5 мин 5+5 мин	
	2. Остановка мяча на подъём, после жонглирования стопа + бедро + голова Обработка – удар в цель	5+5 мин	

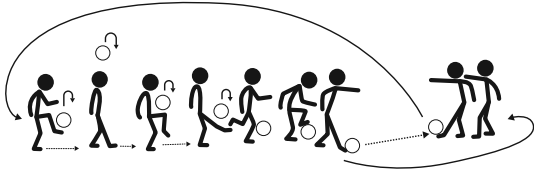
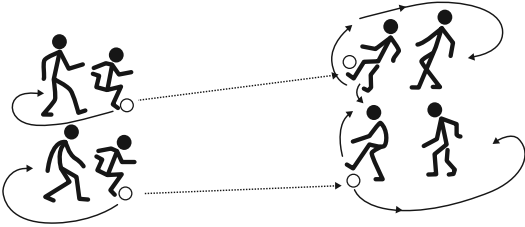
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	3. Обучение игре в квадрате 4×2	12 мин	держание мяча в 3 касания объяснить, как надо открываться в зависимости, где находится мяч
			
	4. Удар на точность	18 мин	
			

Задание на дом: Приседание 3 серии по 20
 Отжимание 3 серии по 15
 Бег (прыжки) по лестничным пролетам
 (2 на правой, 2 на левой)
 Жонглирование
 Остановки на бедро, на подъём

План-конспект № 5 для 8 лет январь

Задачи урока:

1. Обучение финтам корпусом
2. Обучение передачам мяча
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование стопой + бедром + головой в движении	3 мин	после 10–15 метров перебросить мяч через себя, продолжить
	2. Жонглирование-остановка–обработка–передача–ускорение вперёд	10 мин	остановки: подошвой, внутренней, внешней стороной стопы
			
2. 60 мин	1. Передачи мяча в парах внутренней (внешней) стороны стопы	10 мин	партнёр, принимающий мяч, делает шаг вперёд, делает финт корпусом вправо (влево), забирает мяч внутренней стороной стопы уходит влево (вправо) после смены позиций, тот же финт, остановки внешней стороной стопы
			


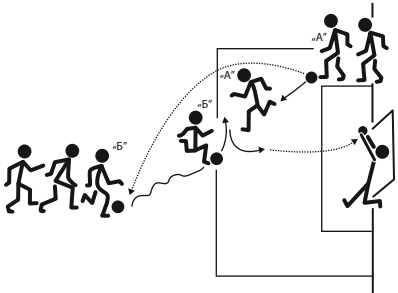
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача мяча – выход на отбор обработка и ведение мяча, финт корпусом – ухлад-удар в цель	10 мин	показ ложного движения (финта) за 2–3 метра до противника
	3. Игра в квадрате 4 против 3	10 мин	владеющий мячом имеет 2–3 касания
	4. Игра 6 против 6	20 мин	умение обыграть финтом умение быстро принимать решение

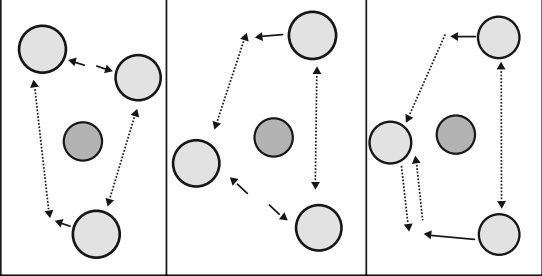
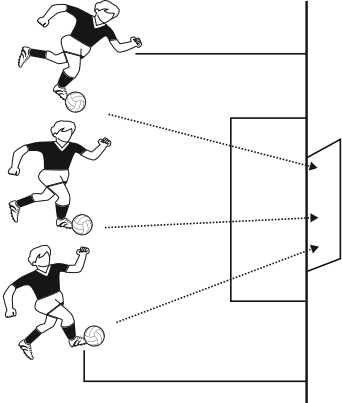
Задание на дом: Утро – Отжимание 3 серии по 15
 Приседание 3 серии по 20
 Вечер – Бег (прыжки) по лестничным пролётам

План-конспект № 6 для 8 лет *февраль*

Задачи урока:

1. Обучение финтам: корпусом ,на замахах, на остановку
2. Обучение игры в квадрате 3 против 1
3. Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Обучение ведению и финтам	2 мин 2 мин 2 мин	корпусом на остановку на замахах
	2. Жонглирование	3 мин	стопой + бедром + головой
	3. Эстафета с преодолением 3х барьеров	3 серии	
			
	4. Эстафета с кувирками	5 серий	вперёд, назад, боком
2. 60 мин	1. Финт корпусом – уход – удар в цель	5–7 мин 5–7 мин 5–7 мин 5–7 мин	игрок «А» передаёт мяч и выходит на отбор, не отнимает игрок «Б» обрабатывает и ведёт мяч, делает финт корпусом (вправо, влево) или финт на замахах (правой, левой) убегает и производит удар
			

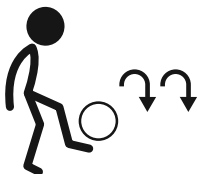

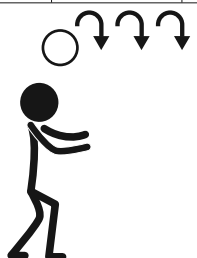
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра в квадрате 3 против 1	6 мин	задание каждому игроку 1-ый – 1 касание 2-ой – 2 касания 3-ий – 3 и касания после 2 мин смена задания
			
	3. Игра 6 против 6	10+10 мин	применять финты корпусом и на замахах Кто играет в 2 касания, кто в 3
	4. Удары на точность	4+4 мин	изученным способом правой и левой ногой
			

Задание на дом: Повторить финты, кувьрки (вперёд, назад, боком)
Отжимание 3 серии по 15, приседание 3 серии по 20

План-конспект № 7 для 8 лет март

Задачи урока:

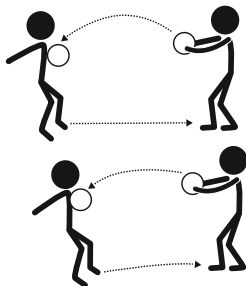
1. Обучение остановкам мяча на грудь, бедро
2. Обучение игре в квадрате 3 против 2
3. Обучение игре 7 против 7

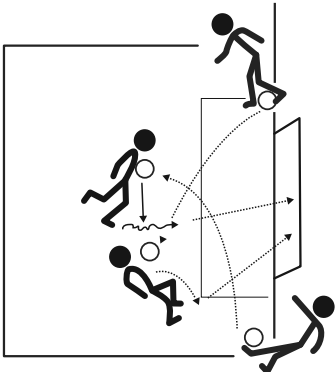
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование стопой	2 мин	
			
	2. Эстафета с жонглированием	3 серии	расстояние – 20 метров
	3. Жонглирование бедром	2 мин	
			
	4. Эстафета с жонглированием	3 серии	
	5. Жонглирование головой	2 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	6. Эстафета с жонглированием	3 серии	
	7. Эстафета с кувычками и преодолением барьеров	4 серии	



2. 60 мин	1. Обучение остановкам мяча на грудь	5–7 мин	партнёры друг против друга один бросает мяч руками другой останавливает мяч грудью, опускает под подошву, передаёт ногой партнёру 10 раз смена
-----------	--------------------------------------	---------	---



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача мяча подрезкой, остановка мяча грудью, бедром обработка мяча – удар в цель	5–7 мин 5–7 мин 5–7 мин	если игроки не могут выполнять подрезку ногой, тогда делают передачу руками
			
	3. Обучение игре в квадрате 3×2	3+3 мин	умение открыться, применить финт при приёме мяча или при выходе к мячу у игроков 2–3 касания
	4. Обучение игре 7 против 7	10+10 мин	задание каждому игроку финт при приёме выход из-под игрока, опережение, обыграть финтом

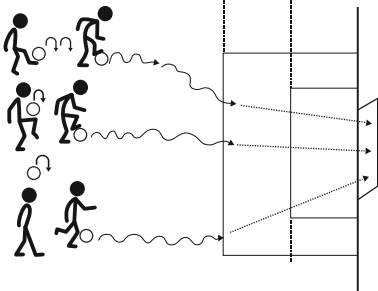
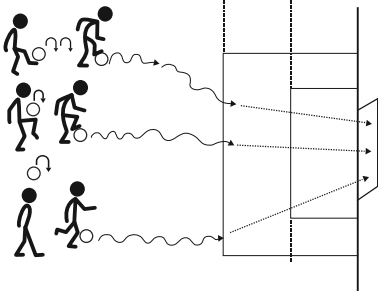
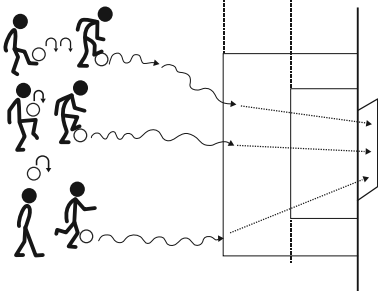
Задание на дом: утро – Отжимание 3 серии по 15
Приседание 3 серии по 20
Остановки на грудь, жонглирование

План-конспект № 8 для 8 лет *апрель*

Задачи урока:

1. Обучение остановкам мяча
2. Обучение ударам после остановок
3. Обучение игре в квадрате 4 против 2
4. Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча-передача ускорение	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	ведение 3–4 метра – передача партнёр останавливает мяч и ведёт его навстречу – передаёт остановки правой (левой) с переводом под левую (правую) внешней (внутренней) ст. стопы
	2. Встречная передача ускорение	2+2+2+2 мин	
2. 65 мин	1. Жонглирование стопой–остановки–ускорение–удар в цель	15 мин	чередовать остановки и удары правой и левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	2. Жонглирование бедром—обработка ускорение—удар в цель	12 мин	
			
	3. Жонглирование головой—обработка ускорение—удар в цель	12 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Ведение, обводка 3х стоек–передача в коридор–получает мяч от партнёра–ускорение–удар в цель	10 мин	игрок «А» обводит стойки делает передачу игроку «Б», который останавливает мяч и передаёт игроку «А», который ведёт мяч ускоряется и производит удар
	5. Игра в квадрате 4 против 2	3+3 мин	
	6. Обучение игре 7 против 7	10 мин	обыгрывать изученным финтом Как открываться? Как подстраховать?

Задание на дом: Повторение изученных финтов

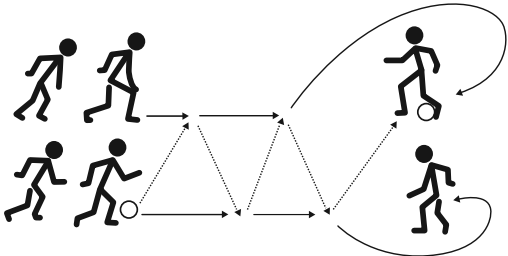
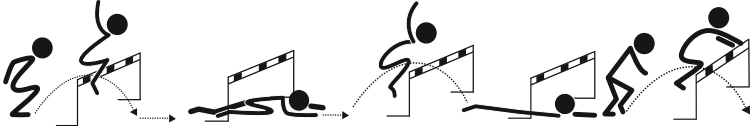
Жонглирование


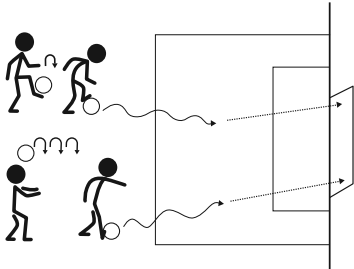
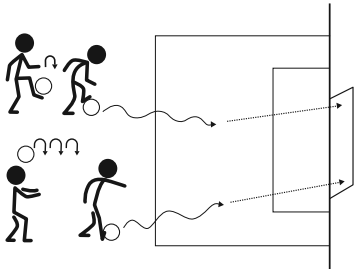
Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 9 для 8 лет *май*

Задачи урока:

1. Обучение жонглированию в движении
2. Обучение передачам мяча в воздухе
3. Обучение ударам после жонглирования
4. Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи мяча в парах	3+3 мин	в движении по земле
			
	2. Передача мяча руками в парах на ногу	3+3 мин	в движении по воздуху внутренней ст. стопы возврат в руки партнёру
	3. Передача мяча руками в парах на голову	3+3 мин	в движении по воздуху головой возврат партнёру
	4. Эстафета с преодолением барьеров	5 серий	расстояние 20 метров
			

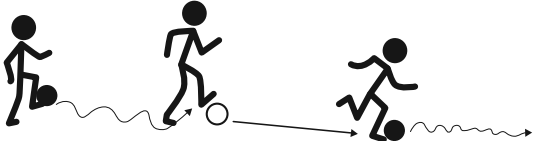
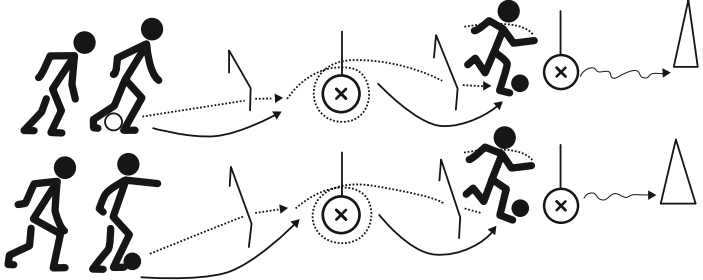
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Эстафета с кувычками	5 серий	
			
2. 60 мин	1. Жонглирование стопой—обработка—удар в цель	20 мин	правой и левой ногой
			
	2. Жонглирование головой—обработка—удар в цель	20 мин	
			
	3. Обучение игре 7 против 7	20 мин	игра через фланги применение финтов при обыгрывании взятие ворот ударами головой, слёту

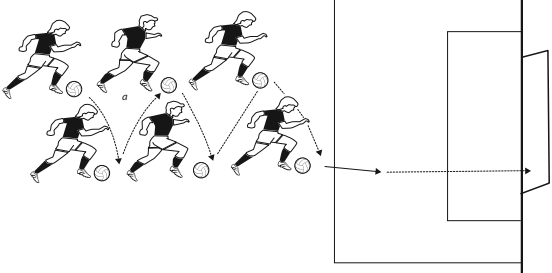
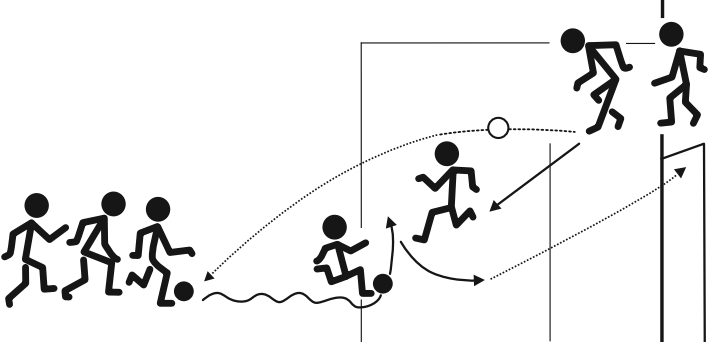
Задание на дом: бег (прыжки) со скакалкой, жонглирование, финты

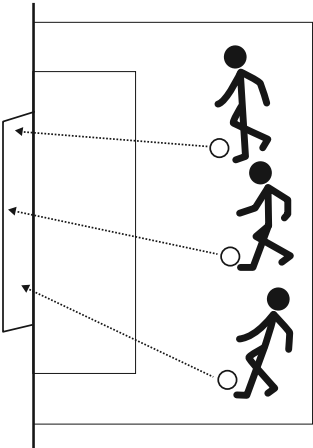
План-конспект № 10 для 8 лет июнь

Задачи урока:

1. Повторение обучению финтам корпусом
2. Повторение обучению ударам серединой подъёма и внутренней ст. подъёма
3. Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча, финты на остановку и замах, корпусом	2+2+2 мин 2+2+2 мин	игроки двигаются по всему полю не сталкиваются, голова поднята мяч далеко не отпускать
			
	2. Эстафета с преодолением барьеров и обводкой стоек	5 серий	тренер контролирует делать правой и левой ногой
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передачи в парах в 1–2 касания	6 мин	партнёры меняются местами после прохождения прямой
			
2. 60 мин	1. Передача мяча – выход на отбор финт–уход–удар в цель	20 мин	игрок «А» передаёт мяч, выходит на отбор, игрок «Б» обрабатывает, делает финт–уходит–бьёт в цель серединой подъёма
			
	2. Игра в квадрате 6 против 6	2+2+2 мин	каждый отвечает за каждого умение применять финты умение освободиться от противника умение открыться
	3. Игра 7 против 7	10+10 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Удары на точность	5 мин	
			

Задание на лето: Бег 10, 30, 50 метров, прыжки с места, кувырки
Бег со скакалкой. Обводка стоек – удар.
Жонглирование

План-конспект № 1 для 9 лет сентябрь

Задачи урока:

1. Приём нормативов
2. Повторение обучению финтам: на остановку, на замахах
3. Повторение обучению ударам после передачи

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи в парах без смены мест	3 мин	в 2 касания
	2. Передачи в парах со сменой мест	3 мин	в 2 касания после ведения 3 метра передача, бег за спину партнёра
	3. Передачи в парах со сменой мест и финтами: на остановку и замахах	6 мин	ведение по диагонали финт на на остановку, ведение 3 метра финт замахом, передача мяча, бег за спину, приём мяча
	4. Эстафета (челнок) ведение мяча	5 серий	ведение серединой подъёма

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передача–ускорение–финт замах–остановка подошвой (внутренней стороной стопы) удар	5+5 мин 5+5 мин 5+5 мин 5+5 мин	группа «А» выполняет финт замах перевод мяча под левую ногу удар левой группа «Б» выполняет замах правой передача с фланга, остановка подошвой удар изученным способом
	2. Игра в квадратах 3 против 2	3+3 мин	применять изученные финты
	3. Игра 6 против 6	15 мин	атака с фланга выход на мяч, опережение противника

Задание на дом: Бег со скакалкой
Кувьрки вперёд, назад, боком
Удары на точность

План-конспект № 2 для 9 лет сентябрь

Приём нормативов: бег 10, 30 метров, прыжки в длину с места, жонглирование, обводка стоек – удар по воротам

Анализ выполнения летнего задания

План-конспект № 3 для 9 лет октябрь

Задачи урока:

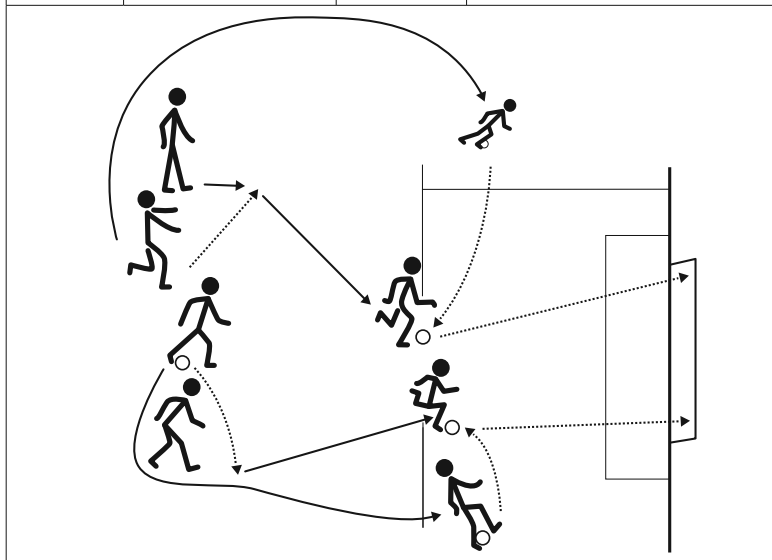
Обучение ударам(передачам) с ограничением касаний

Обучение держанию мяча, закрывая мяч от противника

Обучение игре 7 против 7

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Встречная передача	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	правой ногой левой ногой расстояние 5 м правой ногой левой ногой расстояние 10 м правой левой ногой расстояние 15 м
	2. Передача мяча в парах без смены мест	3 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передачи мяча 3х со сменой мест	3 мин	после передачи бежать за спину партнёру, которому передаётся мяч
	4. Ведение мяча правой ногой финт на остановку–уход догнать мяч, финт–замах перевод мяча под левую	8 мин	противник движется слева противник реагирует, останавливается противник справа
	5. Эстафета с кувыркам	3 серии	вперёд, назад, боком расстояние 15–20 метров
2. 60 мин	1. Передача мяча, забегание, передача с фланга	5+5 мин 5+5 мин	передачи в 1-2 касания группа «А» передача и удар правой группа «Б» передача и удар левой



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передачи мяча в 3х	5 мин 5 мин	передачи и удар в 1–2 касание
 <p>The diagram shows a football drill on a rectangular field. On the left side, three stick figures represent players. The top player is running towards the center. The middle player is holding a ball and looking towards the right. The bottom player is also running towards the center. On the right side, two stick figures represent players. The top one is running towards the center, and the bottom one is running towards the right. A goal is depicted on the right edge of the field. Solid arrows indicate the direction of passes from the three players on the left to the two players on the right. Dotted arrows show the ball's path from the middle player to the top player on the right, and then from the top player to the bottom player on the right. A curved arrow at the bottom left indicates a return pass from the bottom player on the right back to the bottom player on the left.</p>			
	3. Игра 7 против 7	10+10 мин	атака с фланга опережение пропуск мяча (справа, слева, между но диагональная страховка

Задание на дом: Бег со скакалкой, приседание 3 серии по 20
Отжимание 5 серий по 5 в темпе
Жонглирование стопа + бедро + голова

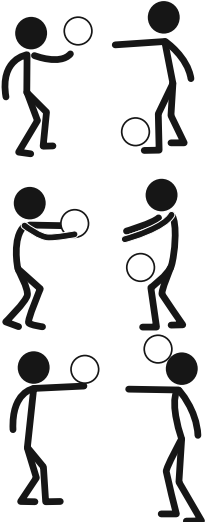
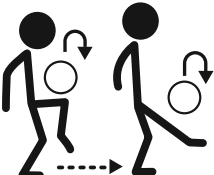
План-конспект № 4 для 9 лет ноябрь

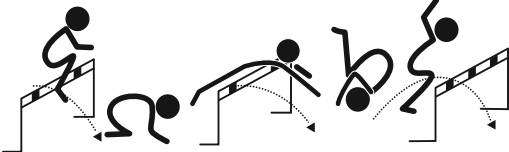
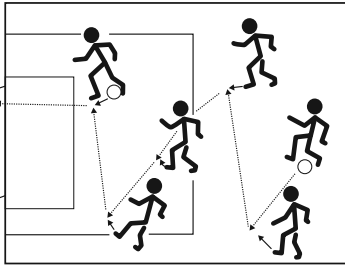
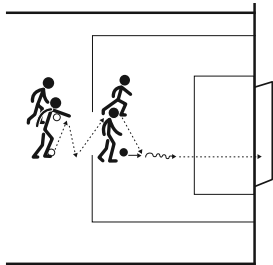
Задачи урока:

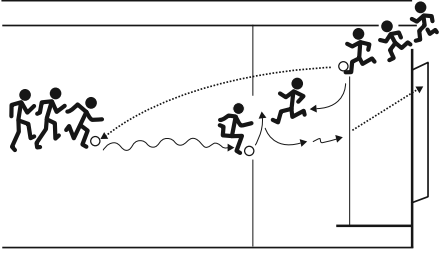
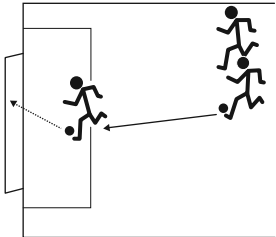
Обучение финтам корпусом

Обучение передачам и ударам с ограничением касаний

Обучение открыванию в атаке и страховке в обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	1. Передача мяча руками по воздуху, партнёр возвращает мяч: бедром серединой подъёма внутренней ст. стопы головой	4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	один игрок движется прямо, другой спиной, затем смена
			
	2. Жонглирование мяча	2 мин	стопой + бедром
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Бег с обеганием барьеров и кувырками	3 серии	
			
2. 60 мин	1. Передачи в 3х	5+5 мин	передачи в 1–2 касания правой и левой ногой
			
	2. Передача в парах	5+5 мин	
			
	3. Передача мяча, финт корпусом уход – удар в цель	5+5 мин 5+5 мин	игрок «А» передаёт мяч и идет на отбор, игрок «Б»ведёт мяч показывает финт корпусом вправо (влево), уход влево (вправо) – взятие ворот

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	4. Ведение–ускорение, остановка удар в цель	5+5 мин	два игрока двигаются к воротам один ведёт мяч и за 10–15 метров останавливает мяч и убегает игрок, бегущий сзади, производит удар в заданный угол ворот
			
	5. Игра 8 против 8	5+5 мин	Как и куда должен открыться игрок? Что должен делать другой игрок (нападающий)? Как располагаются защитники? Как располагаются п/защитники? Что делают нападающие в обороне?

Задание на дом: Повторить финты корпусом, на остановку, замах
 Бег со скакалкой
 Отжимание 5 серий по 5
 Приседание 3 серии по 20

План-конспект № 5 для 9 лет декабрь

Задачи урока:

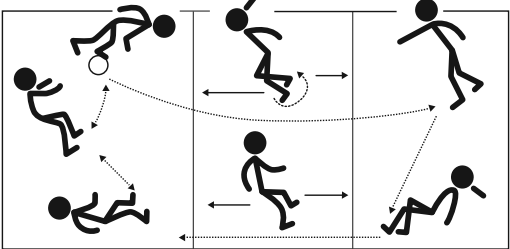
Обучение удару по прыгающему(летающему по воздуху) мячу

Обучение игры в квадратах 3 против 2

Обучение выходу из-под игрока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	1. Жонглирование мяча	3 мин	стойкой + бедром
	2. Передача мяча в 3х со сменой мест	3 мин	
	3. Передача мяча руками по воздуху	3 мин 3 мин	выход из-под игрока возврат мяча внутренней ст. стопы правой и левой ногой
	4. Передача мяча руками	3 мин	возврат мяча головой после выхода из-под игрока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Эстафета с обеганием кругов	3 серии	
	6. Эстафета с ведением мяча	3 серии	
2. 60 мин	1. Передача мяча, выход из-под игрока – удар головой в цель	5+5 мин 5+5 мин	игрок-1 передаёт мяч руками -2, игрок -3 опережает -2 делает удар в цель с воздуха головой или правой(левой) ногой слёта с разворота
	2. Игра в квадратах 2×1×1	6 мин	у одного игрока 2–3 касания у двух других по 1 касанию

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра в квадрате 3×2×3	6 мин	у тройки игроков по 1 касанию
			
	4. Игра 7 против 7	10+10+10 мин	у каждого игрока задание

Задание на дом: Бег (прыжки) со скакалкой

Приседание 5 серий по 5 в темпе

Отжимание 5 серий по 5 в темпе

План-конспект № 6 для 9 лет январь

Задачи урока:

Повторение обучению финтам корпусом

Повторение обучению ударам с воздуха

Повторение обучению передачам в парах со сменой мест

Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча внутренней стороной стопы – финт влево уход вправо	4 мин 4 мин	игроки двигаются друг другу навстречу за 2–3 метра показывают финт корпусом сместив корпус влево (оступиться) на левую ногу, забрать мяч внешней стороной стопы правой ногой убежать вправо
	2. Передача мяча в парах со сменой мест	6 мин	партнёр бежит за спину после передачи
	3. Эстафета с передачами в парах	3 мин	без смены мест
	4. Эстафета с передачами в парах	3 мин	со сменой мест

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передача мяча – финт корпусом уход – удар	5+5 мин 5+5 мин	№1 передаёт мяч в зону -2, бежит за спину, обрабатывает мяч, делает передачу и идёт на отбор № 2 делает передачу в 1–2 касания и идет на получение мяча – делает финт, убегает и забивает мяч
	2. Жонглирование стопой (бедром) – удар с воздуха в цель	5+5 мин 5+5 мин	выполнять правой и левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передача мяча, ведение, финт уходом передача за спину удар производит № 3	5+5 мин 5+5 мин	№ 1 делает передачу и идёт на отбор, № 2 ведёт финт-уход- и передачу набегающему № 3, выбегающего из-за спины 2
	4. Игра 6 против 6	5+5 мин	задание каждому игроку умение обыграть изученным финтом и 2 против 1 в касание

Задание на дом: Утро – Приседания 5 серий по 5 в темпе
 Отжимание 5 серий по 5 в темпе
 Вечер – Бег (прыжки) со скакалкой
 Жонглирование

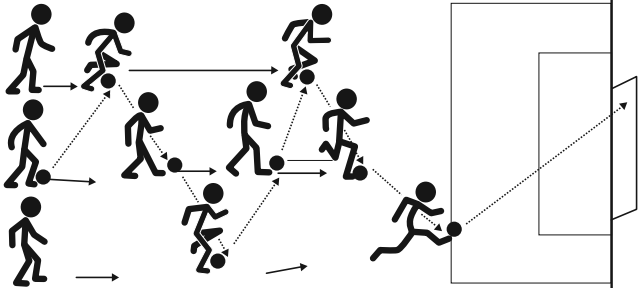
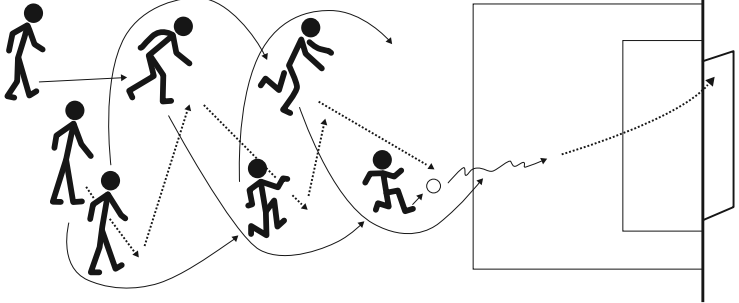
План-конспект № 7 для 9 лет февраль

Задачи урока:

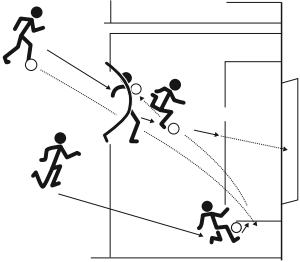
Обучение остановкам на грудь

Обучение передачам в 3х

Обучение игре 6 против 6

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи мяча в 3х без смены мест в движении	3 мин	Расстояние 15 метров в 1 касание через центрального
			
	2. Передачи в 3х со сменой мест	3 мин	передачи внутренней ст. стопы
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передачи мяча в 3х со сменой мест в коридор 2–3 метра	3 мин	передачи внешней ст. стопы в 2–3 касания
	4. Эстафета с кувырками	5 серий	вперёд, назад, боком (правым, левым)
2. 60 мин	1. Жонглирование стопа + бедро	3 мин	тренер контролирует изменение быстроты выполнения
	2. Жонглирование стопа + бедро + голова + грудь – удар по прыгающему мячу	10 мин	удары правой и левой ногой, серединой подъёма и внутренней ст. подъёма с разворотом
	3. Передача мяча подрезка – удар слёта с разворота	10 мин	игрок «А» передача и выход на приём мяча на грудь – удар слёта с разворота игрок «Б» – рывок обработка мяча передача – подрезка

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	4. Игра в квадратах 4 против 2	6 мин	в 2 касания, передача верхом
	5. Игра 6 против 6	15 мин	задание каждому игроку

Задание на дом: приседание 5 серий по 15

Отжимание 5 серий по 5 в темпе

Вечер – бег (прыжки) со скакалкой

Жонглирование – стопа + бедро + голова + грудь + стопа

План-конспект № 8 для 9 лет март

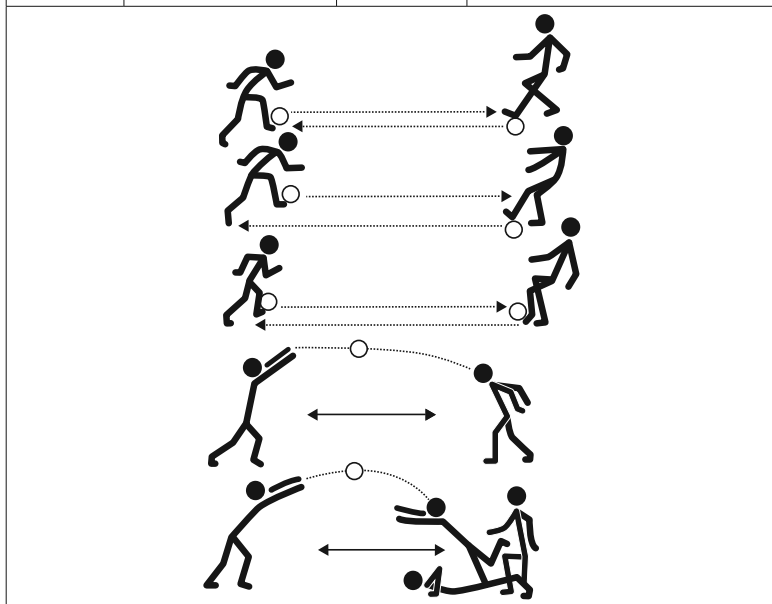
Задачи урока:

Обучение ударам и передачам с фланга

Обучение удару слёта с разворота

Обучение игре 2 против 2, 3 против 3, 4 против 4

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	1. Передачи в парах без смены	3 мин	в 1 касание челнок
	2. Передачи в парах со сменой мест	3 мин	челнок
	3. Эстафета с кувырками и бегом	5 серий	кувырки вперёд (назад) бег вокруг кругов
	4. Передачи в парах	5+5 мин	обработка изученным способом передачи правой и левой ногой в 2–3 касания



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Передачи мяча без смены мест	5 мин	
			
	2. Ведение – остановка мяча с финтом уход – набегаящий партнёр производит удар в цель	5 мин	ускорение с мячом – финт замах или на остановку
			
	3. Передачи мяча – удар слёта	5+5 мин	игрок «А» делает передачу в зону удар слёта после передачи
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Передача с фланга по земле удар с разворота	5+5 мин	игрок «А» передаёт мяч игрок «Б» – удар с разворота в гол
	5. Игры на разных размерах площадках	10+10+10 мин	2 против 2 на пл. 10×10 м 3 против 3 на пл. 15×15 м 4 против 4 на пл. 20×20 м

Задание на дом: Утро – Приседание 5 серий по 20
 Отжимание 5 серий по 5 в темпе
 Вечер – Бег (прыжки) со скакалкой
 Жонглирование стопа + бедро +
 голова + грудь

План-конспект № 9 для 9 лет *апрель*

Задачи урока:

Повторение обучению финтов

Обучение резаным ударам внутренней стороной подъёма

Обучение игре с ограничением касаний

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение, остановка подошвой забрать мяч серединой подъёма ведение – финт замахом, забрать мяч внутренней ст. стопы	3 мин	расстояние 15–20 метров ведение 3–4 метра – остановка продолжить ведение-финт
	2. Повторить упражнение 1	3 мин	вместо остановки делать финт на остановку – ускорение – финт выполнять правой и левой ногой
	3. Ведение мяча – финт корпусом влево (вправо) – уход вправо (влево)	3+3 мин	ведение навстречу за 2–3 метра финт голова поднята, мяч не отпускать
	4. Эстафета с обводкой 3х стоек	5 серий	ведение правой ногой ведение левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передача – обработка – ведение – финт – удар в заданный угол	5–7 мин 5–7 мин	игрок «А» делает передачу и идет на отбор, игрок «Б» ведение финт уход – взятие ворот как в игре
	2. Передача игра «в стенку» – удар в заданный угол	5–7 мин 5–7 мин	игрок «А» делает передачу и делает рывок и производит удар игрок «Б» выходит на мяч играет в «стенку» 1–2 касания

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Обучение резанным ударам внутренней частью подъёма	6 мин 9 мин 9 мин	по неподвижному мячу после ведения после встречной передачи удары правой и левой ногой Игрок «А» производит резанный удар левой ногой внутренней ст. стопы Игрок «Б» производит удар правой ногой внутренней ст. стопы
			
	4. Игра на ограниченных площадках	10 мин	2 против 2 индивидуальная игра 3 против 3 2–3 касания 4 против 4 1–2 касания

Задание на дом: Утро – Приседание 5 серий по 20
Отжимание 5 серий по 5 в темпе
Вечер – Бег (прыжки) со скакалкой
Жонглирование стопа + бедро +
голова + грудь
Повторить имитации финтов

План-конспект № 10 для 9 лет май

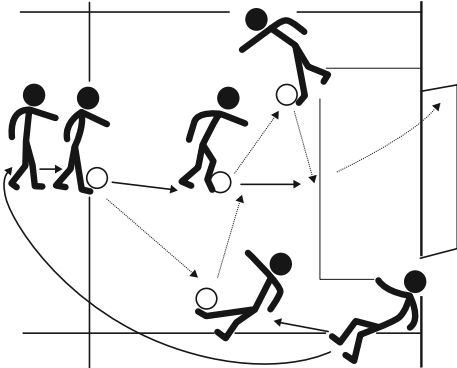
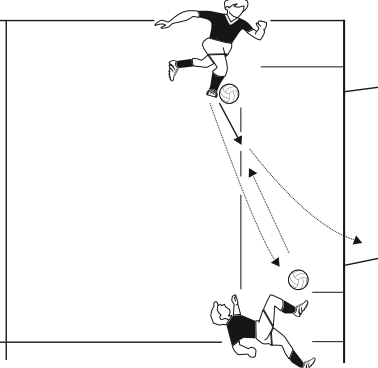
Задачи урока:

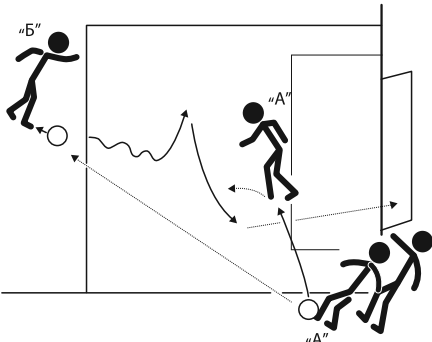
Продолжение обучению финтов: корпусом, замахом

Повторение обучению резанным ударам внутренней стороной подъёма

Обучение игре 9 против 9

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение – финт на остановку – передача – ускорение	3 мин	расстояние 15–20 метров
	2. Ведение – финт корпусом вправо уход влево – ускорение	5 мин	финты корпусом (вправо, влево) выход из-под игрока, ведение
	3. Ведение – финт корпусом влево уход вправо – ускорение	5 мин	
	4. Ведение мяча по 8-ке	3 мин	внутренней стороной стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Ведение – передача – игра в «стенку» удар резаным ударом	5+5 мин 5+5 мин	№ 1 – передача в зону 2 2 открывается, играет в «стенку» и бежит на № 1 № 1 – пас в центральную зону, куда открывается № 3, играет в «стенку», бег в зону № 2 № 1 – резанный удар вн. ст. стопы
			
	2. Передача – удар в стенку	5+5 мин 5+5 мин	встречная передача резанные удары правой и левой
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передача – ведение – финт – уход – удар	5+5 мин	выполнять как в игре до взятия ворот Игрок «А» делает передачу и идёт на отбор мяча Игрок «Б» – ведение мяча – финт – обыгрыш, уход – удар в гол
			
	4. Обучение игре 9 против 9	10 мин	диагональная страховка выход из-под игрока быстрое принятие решения быстрая оценка обстановки

Задание на дом: кувырки, бег (прыжки) со скакалкой, финты, жонглирование

План-конспект № 11 для 9 лет июнь

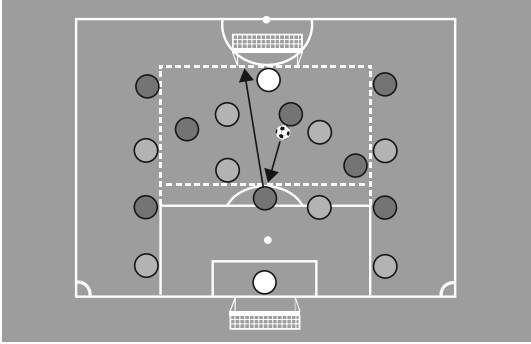
Задачи урока:

Обучение финтам разворотом

Обучение двойному финту

Обучение игре 9 против 9

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
I 20 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Повторение финтов на замахах, на остановку, корпусом вправо, влево	4 мин	все делают, не мешая друг другу
	2. Подготовительные упражнения к «двойному финту» 1 на месте 2 в движении 3 партнёры двигаются навстречу друг другу	20 мин	тренер показывает двойной финт 1, на месте, корпус влево, движением правой ноги, закрывая мяч, перенос корпуса вправо, изменяя положение корпуса, резко уходить влево 2 повторить с ведением мяча финт 3 повторить ведение двух партнёров навстречу двойной финт
II 70 мин	1. Обучение финту разворотом	20 мин	ведение мяча внутренней ст. стопы корпус влево, носком правой ноги остановить мяч, переступив мяч, закрывая правой ногой идти грудью вперёд, забрав мяч подошвой левой ноги, делая финт разворот

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Обучение игре 9 против 9 (1+8 против 8+1)	30 мин	атака по флангу, применяют финты борьба до взятия ворот
			

Задание на дом: повторить финты, жонглирование, удары на точность

План-конспект № 12 *июнь*

Приём контрольных нормативов и тестов

1. Бег (прыжки) со скакалкой
2. Кувьрки, жонглирование в движении стопа + бедро + голова
3. Бег 10, 30, 50 метров, бег с ведением 30 метров на время
4. Бег 3×10 метров
5. Прыжки в длину с места
6. Ведение, обводка стоек, удар в цель

План-конспект № 1 для 10 лет декабрь

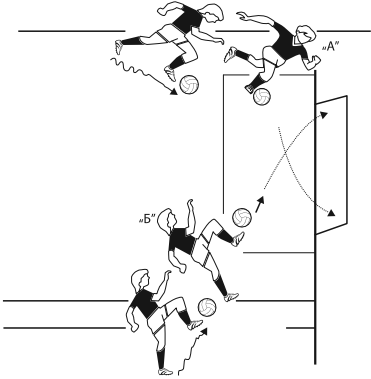
Задачи урока:

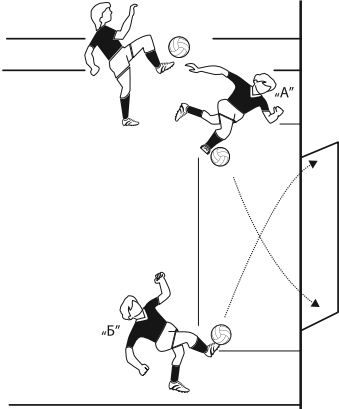
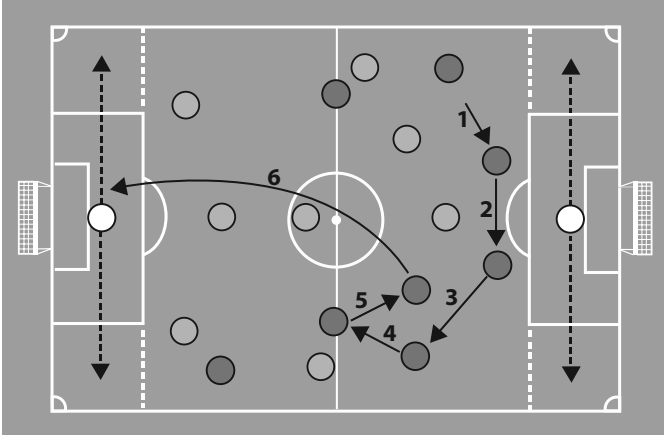
Обучение резаным ударам внешней стороной подъёма

Повторение обучению ударам внутренней стороной стопы

Обучение игре 9 против 9

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Встречная передача	3 мин	расстояние 10 метров пас в 1–2 касания
	2. Резаный удар внутренней стороной подъёма	10 мин	остановки: подошвой, на бедро внутренней и внешней ст. стопы
	3. Эстафета с кувырками	5 серий	2 вперёд, 2 назад, 2 боком

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Обучение резаному удару внутренней стороной подъёма	10 мин	<p>правой и левой ногой Игрок «А» производит удар внутренней ст. стопы правой ноги Игрок «Б» производит удар левой внутренней ст. стопы</p>
			
	2. Обучение резаному удару внешней стороной подъёма	15 мин	<p>тренер показывает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подход к неподвижному мячу 2. как поставить опорную ногу 3. движение бьющей ноги 4. удар внешней стороной подъёма 5. удар после ведения 6. удар после встречной передачи <p>Игрок «А» производит удар внешней стороной стопы левой ногой Игрок «Б» производит удар правой ногой внешней стороной стопы</p>

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	3. Обучение игре 9 против 9 (1+8=8+1)	20 мин	задание каждому игроку в обороне как располагаются крайние защитники при атаке противника с фланга, по центру в атаке: индивидуальная игра, игра в 1–2 касания (стенка)
			

План-конспект № 2 для 10 лет *сентябрь*

Приём контрольных нормативов

1. Бег 10, 30, 50 метров
2. Бег 3×10 метров
3. Бег с ведением мяча 30 метров
4. Бег со скакалкой
5. Ведение, обводка стоек – удар в цель
6. Жонглирование стопа + бедро + голова в движении
7. Кувырки вперёд, назад, боком

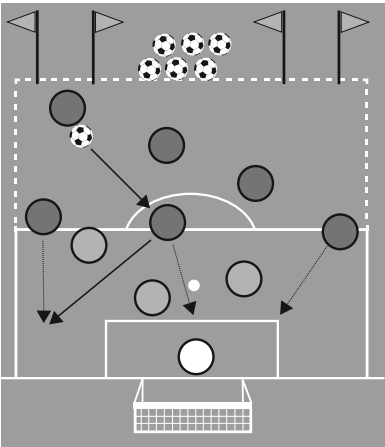
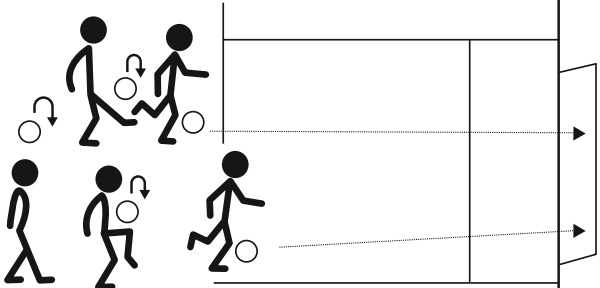
План-конспект № 3 для 10 лет октябрь

Задачи урока:

Продолжение обучению резанным ударам

Повторение обучению финтам

Обучение игре в атаке и в обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Игра в квадратах	6 мин 6 мин 6 мин	площадь 10×10 2 против 1 площадь 15×15 3 против 2 площадь 20×20 5 против 3
			
	2. Жонглирование стопой в движении – удар слёта	5 мин	серединой подъёма
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Жонглирование бедро + голова удар с разворота	5 мин	не опуская мяч на землю
	4. Передачи в 3х со сменой мест	3 серии	челнок пас в 1–2 касания
2. 60 мин	1. Передача – ведение – пас – резанный удар	10 мин	правой внешней
	2. Передача – ведение – пас – резанный удар	10 мин	правой внутренней Игрок «А» передаёт мяч игроку «Б» Игрок «Б» ведёт мяч, производит удар левой внутренней ст. стопы Игрок «В» передаёт игроку «Д» Игрок «Д» ведёт мяч – производит удар левой внутренней ст. стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра 3 против 2	5–5 мин	в атаке – индивидуальная игра в обороне – держание мяча
	4. Игра 5 против 3	5–5 мин	страховка

Задание на дом: Повторить изученные финты
Изученные способы жонглирования
Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 4 для 10 лет ноябрь

Задачи урока:

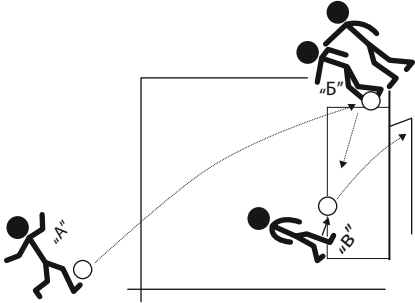
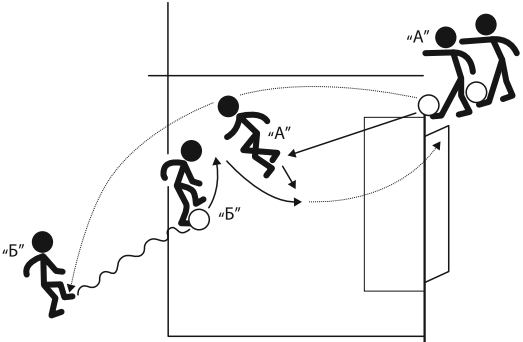
Повторение изученных ударов с места и в движении

Повторение финтов корпусом и на замахах

Повторение игре в квадрате 4 против 2

Обучение игре 9 против 9

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	передачи право и левой ногой только правой только левой
	1. Передачи мяча в 3х со сменой мест	3 мин	
	2. Передачи на точность	8 мин	после ведения внутренней
	3. Эстафета с обводкой 4х	3 серии	после ведения внешней
			
2. 65 мин	1. Резаные удары	5-7 мин 5-7 мин	игрок «А» передаёт мяч, игрок «Б» играет в «стенку», игрок «В» – удар

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача – выход на мяч – игра в «стенку» удар	5-7 мин 5-7 мин	игрок «А» передаёт мяч и идёт на отбор, игрок «Б» – финт – удар в цель
			
			
	2. Передача – выход на отбор Ведение – финт – удар	3+3 мин	атака по флангу
	3. игра в квадрате 4×2	10+10 мин	подключение защитников
	4. Игра 9 против 9		

Задание на дом: Жонглирование стопа + бедро + голова

Приседание 5 серий по 20

Отжимание 5 серий по 5 темп

Бег (прыжки) со скакалкой


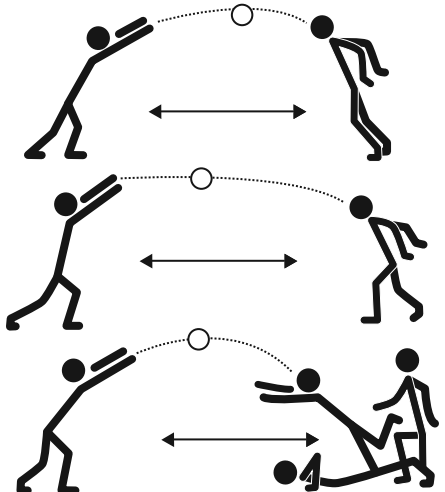
План-конспект № 5 для 10 лет декабрь

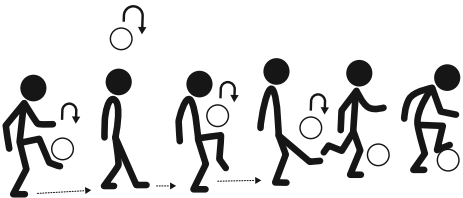
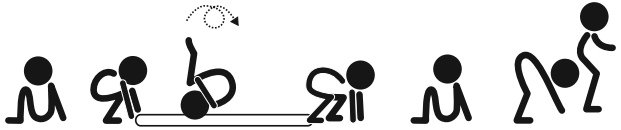
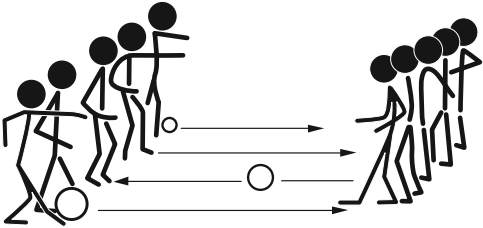
Задачи урока:

Повторение обучению двойному финту

Обучение игры головой

Обучение удару по встречной передаче

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение, финт корпусом, уход, передача, ускорение	4 мин	
			
	2. Игра головой	4 мин	передача руками, отклонение назад движение корпуса вперёд – удар
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Жонглирование мячом	3 мин	стопой + бедром + головой
			
	4. Эстафета с кувырками	5 серий	2 – вперёд, 2 – назад
			
2. 60 мин	1. Повторение обучению финту	20 мин	двойным переступом
	2. Обучение удару по мячу катящемуся навстречу	10 мин	правой и левой ногой
			
	3. Игра 3 против 3	3+3+3	площадка 10×10 держание мяча
	4. Игра 4 против 4	3+3+3	игра в 1–2 касание. Финт на замахах

Задание на дом: Приседание 5 серий по 25

Отжимание 5 серий по 5 темп

Бег (прыжки) со скакалкой

Жонглирование: стопа-бедро-голова-грудь

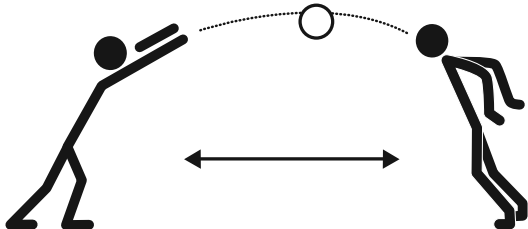
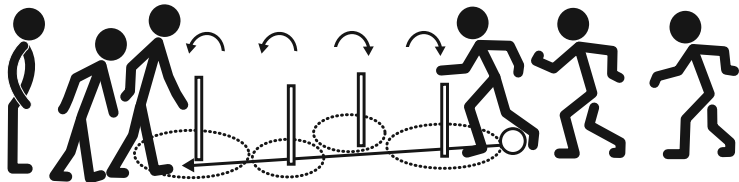
План-конспект № 6 для 10 лет январь

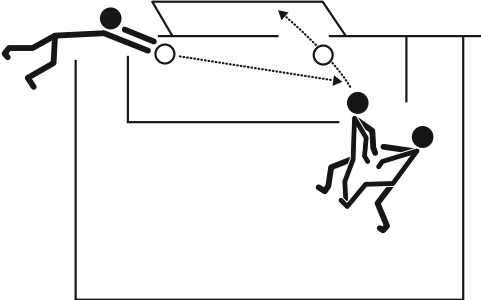
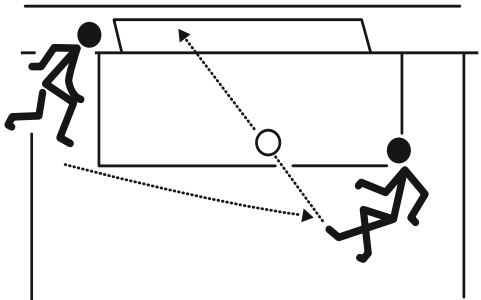
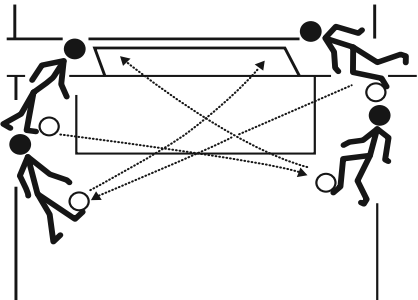
Задачи урока:

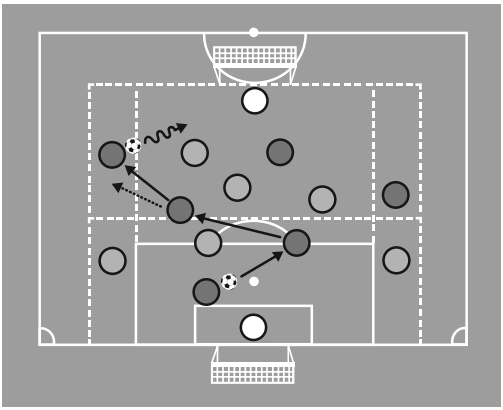
Продолжение обучению игры головой

Продолжение обучению резаным ударам внешней частью подъёма

Продолжение обучению ударам слёта с разворота

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование мячом	3 мин	стопа, бедро, голова – переброс ч. гол.
	2. Игра головой в парах	3 мин	отклонение корпуса, пас в руки 10 ударов – смена задания
			
	3. Передачи в парах	3 мин	внешней стороной стопы
	4. Эстафета с обводкой 4х стоек	5 серий	ведение внешней стороной стопы
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации			
2. 65 мин	1. Обучение удару головой	5+5 мин	передачи руками передача ударом подрезкой			
						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; padding: 5px;">2. Удары слёта с разворота</td> <td style="width: 15%; padding: 5px;">5+5 мин</td> <td style="width: 45%;"></td> </tr> </table>				2. Удары слёта с разворота	5+5 мин	
2. Удары слёта с разворота	5+5 мин					
						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; padding: 5px;">3. Обучение резанным ударам</td> <td style="width: 15%; padding: 5px;">20 мин</td> <td style="width: 45%; padding: 5px;">с места, после ведения после передачи с фланга</td> </tr> </table>				3. Обучение резанным ударам	20 мин	с места, после ведения после передачи с фланга
3. Обучение резанным ударам	20 мин	с места, после ведения после передачи с фланга				
						

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 3×3, 4×4, 5×5, 6×6	20 мин	игра в «стенку», резаные удары
 A diagram of a football pitch with a dashed rectangle in the center. There are 12 circles representing players: 6 are solid black and 6 are hollow white. A soccer ball is shown in the center. Arrows indicate movement: a solid arrow points from a black player to a white player, another solid arrow points from a white player to a black player, and a dashed arrow points from a black player to a white player. A wavy arrow points from a soccer ball to a black player. Two goalposts are shown at the top and bottom of the pitch.			

Задание на дом: Приседания 5 серий по 25

Отжимания 5 серий по 6 в темпе

Жонглирование стопа-бедро-голова

Бег (прыжки) по лестничным пролётам

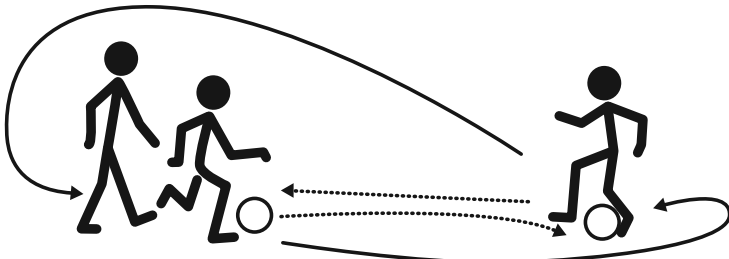
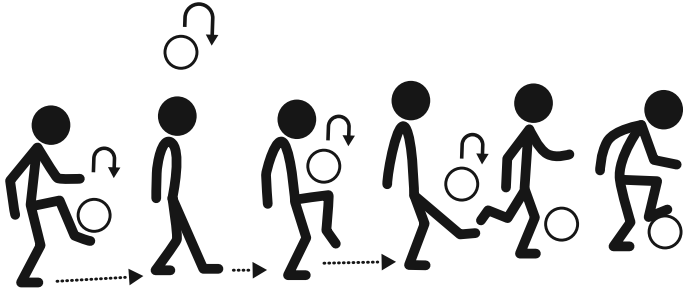
План-конспект № 7 для 10 лет февраль

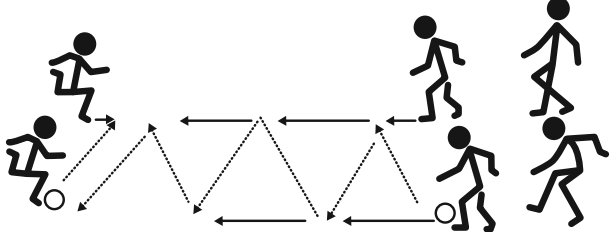
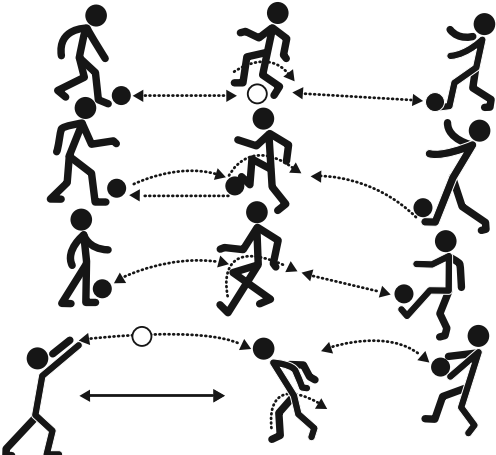
Задачи урока:

Продолжение обучению остановкам на грудь

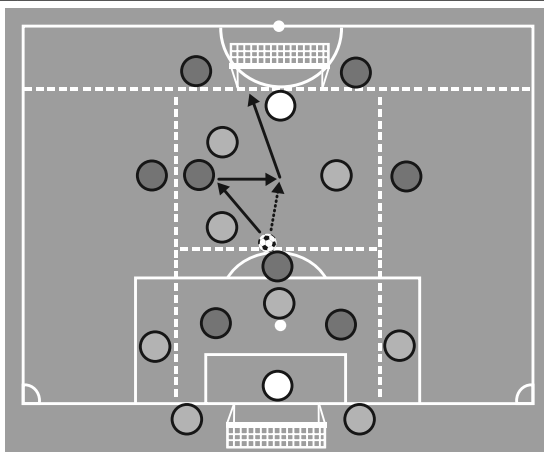
Повторение обучению финтам

Обучение держанию мяча на ограниченном пространстве

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи мяча в парах	3 мин 3 мин	Расстояние 15–20 метров в 1 касание челнок – внешней и внутренней стороной стопы
			
	2. Жолнглирование	3 мин	стопой + бедром + головой в движении, остановка подошвой мяч поднимать ногами
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передача мяча в парах	3 мин 3 мин	в 1 касание челнок внутренней и внешней стороны стопы
			
	4. Передачи мяча в 3х	12 мин	мяч у крайних игроков: возврат по земле и воздуху: головой, бедром, подъемом, вн. ст. стопы центральный меняется через 1 мин
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передача мяча в 3х со сменой мест – удар в цель	10 мин 10 мин	
	2. Передача мяча в 3х со сменой мест и обыгрышем защитника и взятие ворот	10 мин 10 мин	
	3. Игра 4 против 4	20 мин	игра на площадке 20×20 метров количество касаний по заданию 1, 2, 3, не ограничено обыграть изученным финтом точный пас, выход из обороны оценка обстановки



Задание на дом: Приседание 5 серий по 25
Отжимание 5 серий по 6 в темпе
Повторить изученные финты
Жонглирование

План-конспект № 8 для 10 лет *март*

Задачи урока:

Обучение обыгрыванию изученными финтами и отбору мяча

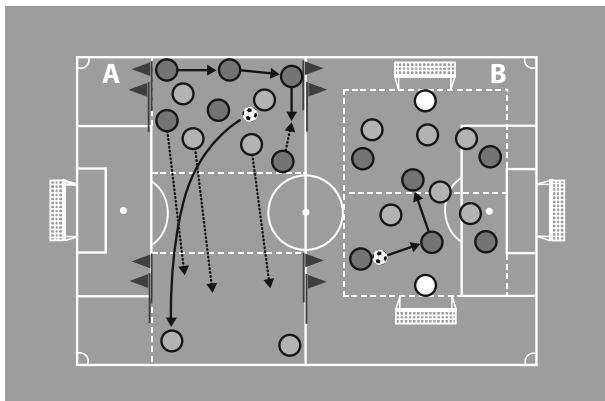
Обучение игры мячом в воздухе

Обучение скоростному маневру в играх

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи мяча в 3х	15 мин	Расстояние 15–20 метров передача по земле внутренней и внешней стороной стопы
	2. Держание мяча в 3х	6 мин	передачи по воздуху – возврат – внутренней ст. стопы, головой
	3. Эстафета с кувырками	5 серий	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации			
2. 60 мин	1. Передача мяча в 2х и 3х в 1–2 касания – удар в цель	10 мин	Кто больше забьёт? соревнуются все занимающиеся			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="111 722 467 863" style="width: 33%;">2. игра в квадратах 2×3 2×2 игра 4 против 4 – 5 против 5 со взятием ворот</td> <td data-bbox="470 722 601 863" style="width: 16.5%;">10 мин</td> <td data-bbox="605 722 912 863" style="width: 50.5%;">взятие ворот на время</td> </tr> </table>				2. игра в квадратах 2×3 2×2 игра 4 против 4 – 5 против 5 со взятием ворот	10 мин	взятие ворот на время
2. игра в квадратах 2×3 2×2 игра 4 против 4 – 5 против 5 со взятием ворот	10 мин	взятие ворот на время				

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Обучение игре 7 против 7 6 против 4 6 против 6	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	игрок по игроку игра в 1–2 касания, игра в стенку выход из обороны, пас на фланг оценка обстановки, применять изученные финты



Задание на дом: Утро – Приседания 5 серий по 25
Отжимание 5 по 6 темп
Повторить финты, жонглирование

План-конспект № 9 для 10 лет апрель

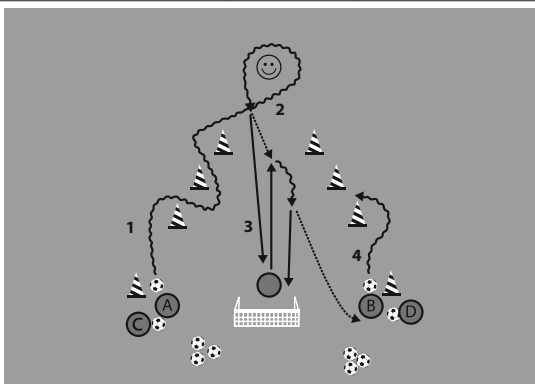
Задачи урока:

Повторение обучению ведению в усложнённых условиях

Повторение обучению , держанию мяча, закрывая от противника

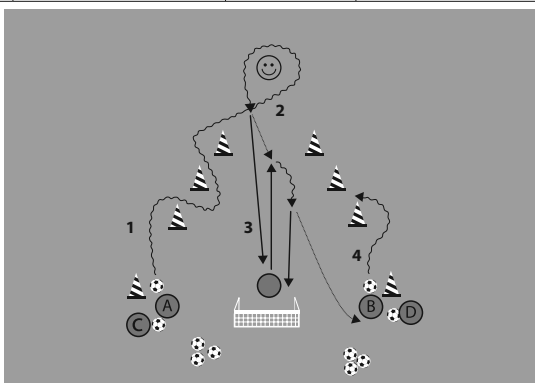
Обучение взятию ворот, обыгрывая противника изученным финтом

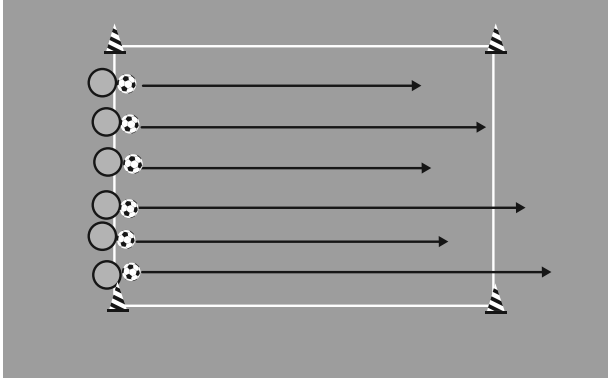
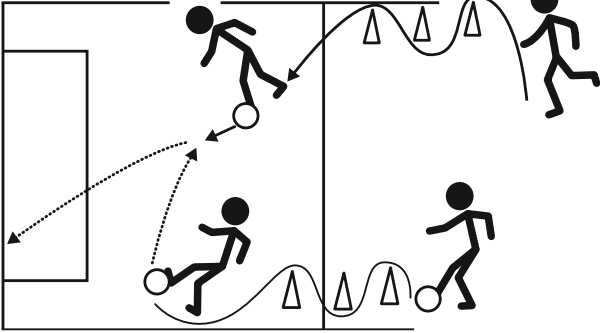
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение, обводка 3 стоек	3 мин	правой и левой ногой

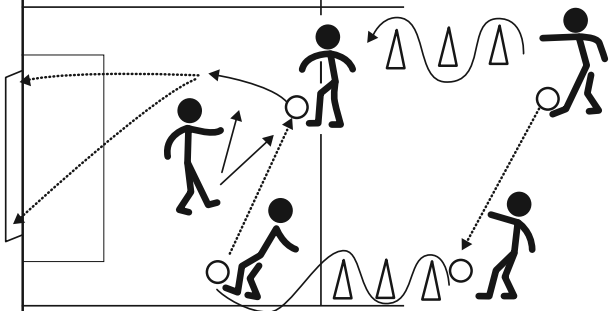
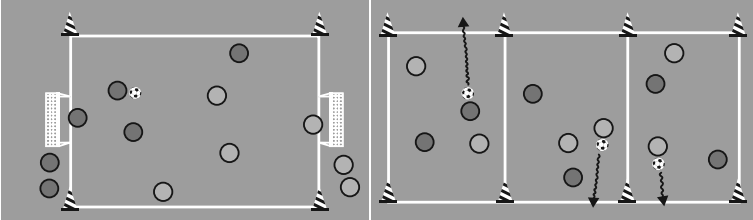


2. Эстафета с обводкой стоек

5 серий



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Ведение мяча правой ногой и левой ногой	4 мин	держание мяча, противник слева применять финты на остановку держание мяча, противник справа
			
	4. Ведение мяча левой	4 мин	игрок «А» с мячом, «Б» без мяча
2. 65 мин	1. Ведение с обводкой 2х стоек, передача партнёру удар в заданный угол	10 мин 10 мин	игрок «А» с мячом, «Б» без мяча стартуют по команде, «А» делает пас, игрок «Б» бьёт в гол в 1 кас.
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача, ускорение финт, взятие ворот	10 мин 10 мин	игрок «А» передаёт мяч – ускорение обегает стойки, обыгрывает противника «Б», взятие ворот игрок «Б» – обводка 2х стоек, пас, выход на отбор
			
	3. Игра 2 против 2 4 против 4	20 мин	оценка обстановки игра в 1–2 касания (стенка) применять финты поощрять лучших
			
	4. Удары на точность	5 мин	правой и левой ногой с 16,5 м кто лучший?

Задание на дом: Утро – Приседание 5 серий по 25
Отжимание 5 серий по 6 в темпе
Вечер – Жонглирование
Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 10 для 10 лет май

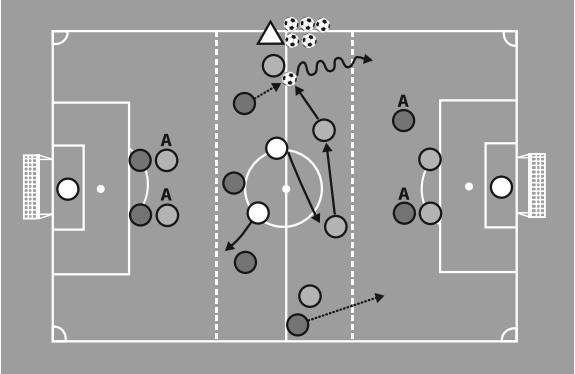
Задачи урока:

Повторение обучению точности ударов

Повторение обучению чувства мяча

Обучение тактики игры

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи мяча в 3х со сменой мест	8 мин	Расстояние 15–20 метров в 1–2 касания
	2. Круговая тренировка индивидуальная	5–7 мин	8 станций
См. стр. 157			
	В парах	5–7 мин	8 станций
См. стр. 158			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Круговая технико-тактическая тренировка	48 мин	1. передачи – игра в 1 касание – удар 2. индивидуальная игра 2 против 2 3. игрок имеет 2 касания 4. точность передач в квадрат
			
	4. Игра 9 против 9	15 мин	задание каждому игроку в атаке и обороне, оценка обстановки быстрый выход из обороны точным пасом через фланг Кто лучший в атаке?
			

Начинать уделять внимание психологической подготовке

Умение терпеть на тренировках и в игре

Не отвечать на грубость

Бороться до конца

Задание на дом: Утро – приседание 6 серий по 25

Отжимание 6 серий по 6 в темпе

Вечер – Удары на точность

Жонглирование в движении

План-конспект № 11 для 10 лет июнь

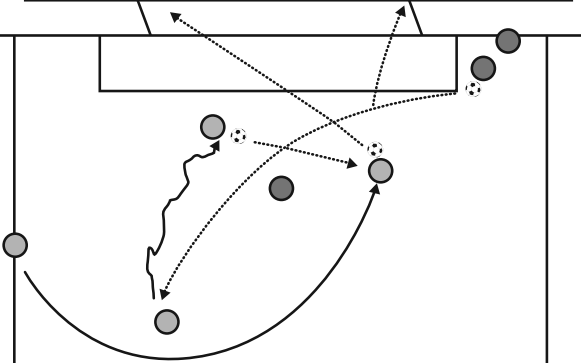
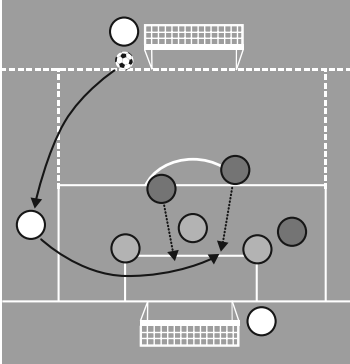
Задачи урока:

Обучение индивидуальной технике

Обучение передач мяча финтам, ударам

Обучение тактике игры в атаке обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передача мяча в парах	3 мин	Расстояние 15–20 метров по заданию тренера
	2. Ведение – финты	3 мин	движение на встречу финт – замах корпусом, разворот
	3. Круговая тренировка по технике	16 мин	8 станций
Смотри рисунок в конспекте № 9 для 10 лет			
2. 65 мин	1. Встречная передача	4 мин	челнок, передачи внутренней и внешней стороной стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача выход на отбор Передача за спину – удар	4 мин	2 против 1 игра до отбора Какая пара лучшая?
			
	3. Передача игра 3 против 3 – отбор – удар	16 мин	Передача с фланга, проникающий пас по центру взятие ворот выход из обороны точным пасом через фланг, открывание крайних защитников и полузащитников
			
	4. Игра 9 против 9	20 мин	быстрая оценка обстановки правильное принятое решение

План-конспект № 12 для 10 лет *июнь*

Приём контрольных нормативов

1. Бег со скакалкой
2. Кувьрки
3. Жонглирование
4. Ведение, обводка, удар в цель
5. Бег с ведением мяча на время 30 метров
6. Бег 10, 30, 50 метров
7. Бег 3×10 метров

Задание на лето: повторить удары на точность и нормативы

План-конспект № 1 для 11 лет *сентябрь*

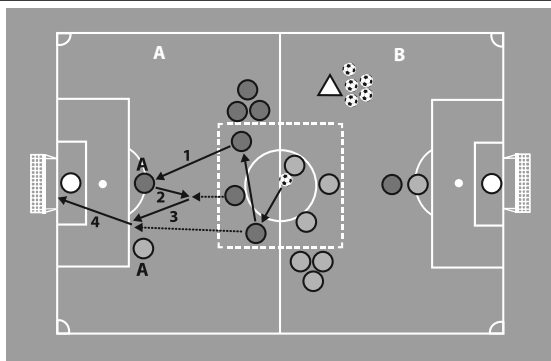
Задачи урока:

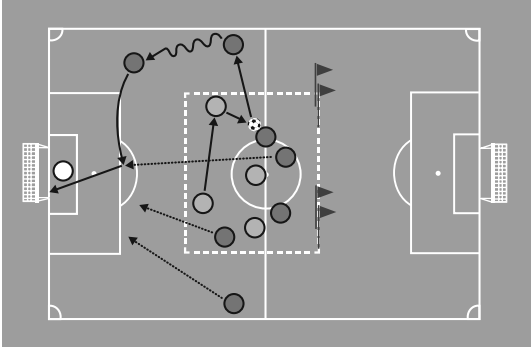
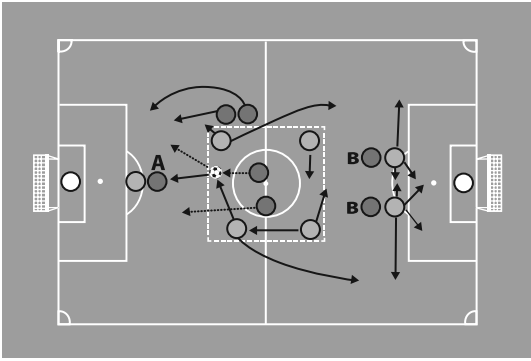
Повторение обучению финтов

Повторение обучению передач и ударов

Повторение обучению отбору мяча

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 25 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Финты корпусом	4 мин 4 мин	финт влево (вправо) – уход вправо (влево)
Показывает и объясняет тренер			
	2. Финты на остановку	6 мин	выполнять правой и левой ногой
	3. Финты на замах	6 мин	
	4. Эстафета – передачи мяча в 3х со сменой мест	5 серий	передачи в 1 касание
2. 65 мин	1. Передача мяча в 3х со сменой мест	10 мин	соревнование в 3х Кто быстрее и больше забьёт?
Смотри рисунок в конспекте № 10 для 10 лет			
	2. игра 4 против 3	20 мин	обыграть изученными финтами подключение крайних игроков позиционная игра обороны



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. игра 7 против 4	10 мин	диагональная страховка атака с фланга
			
	4. Игра 9 против 9	25 мин	подключение крайних защ., п\защ.
			

План-конспект № 2 для 11 лет

сентябрь

Приём контрольных нормативов:

1. Жонглирование 16,5 метров × 3
2. Ведение, обводка, удар в цель
3. Прыжки в длину с места
4. Бег 10, 30, 50 метров
5. Бег 3×10 метров

План-конспект № 3 для 11 лет октябрь

Задачи урока:

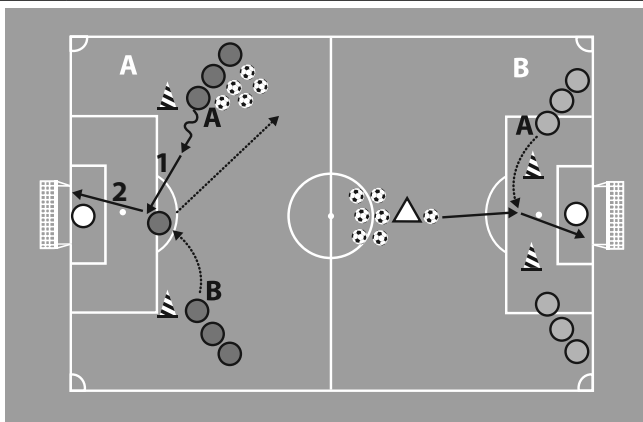
Повторение обучению резанным ударам

Повторение обучению ударам слёта с разворота

Повторение обучению индивидуальной игре и игре в «стенку»

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 25 мин	1. Встречные передачи в 1–2 касания	6 мин	после передачи бег забрасывание голени назад, с высоким подниманием бедра
	2. Передачи мяча в парах	6 мин	челнок
	3. Передачи мяча 3х со сменой мест	6 мин	после 1 мин – жонглирование
	4. Жонглирование	3 мин	по заданию тренера в движении стопой + бедром
2. 65 мин	1. Жонглирование – удар слёта с разворота	15 мин	правой и левой ногой

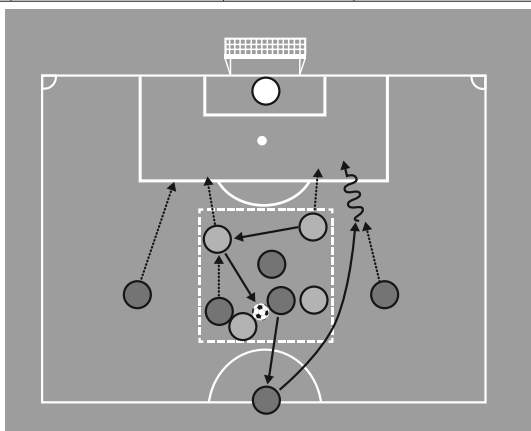
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Резаные удары	15 мин	внешней и внутренней ст. стопы



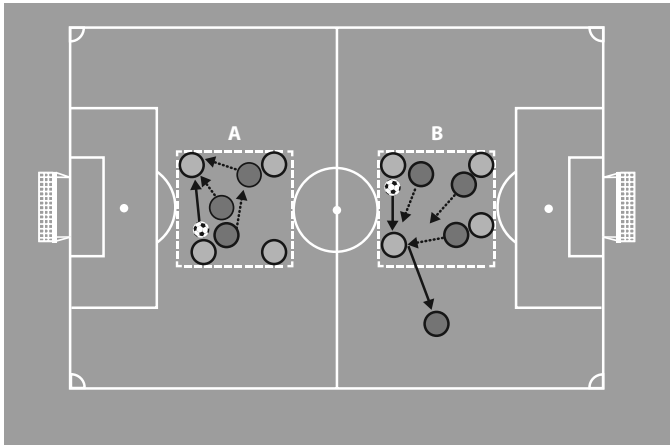
3. Игра 6 против 4

20 мин

индивидуальная игра



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4 против 3	15 мин	игра в 1–2 касания (стенка)



Задание на дом: Приседание 5 серий по 25

Отжимание 5 серий по 6

Бег (прыжки) по лестнице

Жонглирование

План-конспект № 4 для 11 лет ноябрь

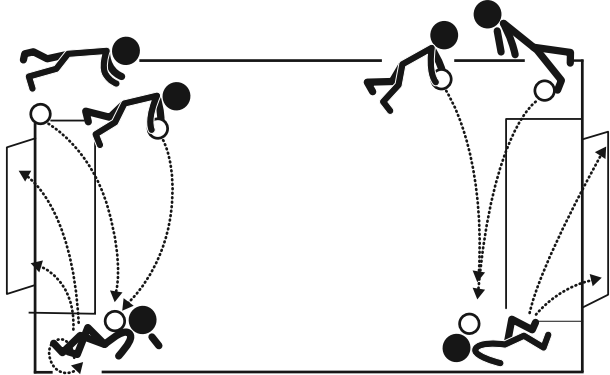
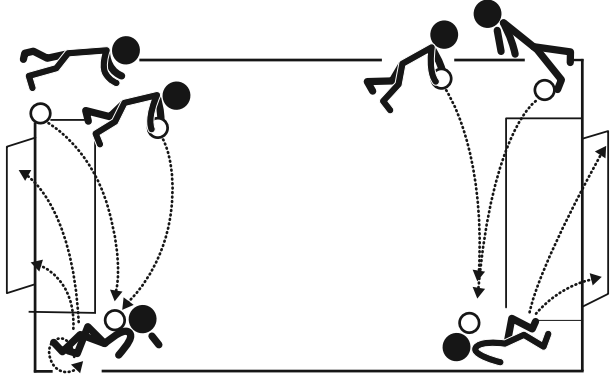
Задачи урока:

Обучение держанию (закрыванию) мяча от противника

Обучение передачам и ударам

Обучение игре в атаке

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 25 мин	1. Ведение по 8-ке	3 мин	ведение правой и левой смена в центре
	2. Жонглирование по 8-ке	3 мин	в движении расстояние 15–20 м
	3. Жонглирование стопой	5 серий	эстафета
	4. Жонглирование стопа + бедро	5 серий	эстафета

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Передача подсечкой остановка на грудь – удар слёта с разворота	5–7 мин 5–7 мин	удары правой и левой ногой чёткость передачи выполнять на скорости
			
<p>2. Передача подсечкой остановка на бедро – удар</p> <p>10 мин</p>			
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача – ведение – удар слёта с разворота	10 мин	
	3. Игра в квадратах 4 против 2 3 против 3 4 против 4 6 против 6	4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 11 против 11	10 мин	определение амплуа игроков схемы игры: 1×1×3×1×3×2 1×4×2×4---1×3×4×3

Психологическая подготовка – умение терпеть нагрузки

Умение бороться до конца

Не отвечать на грубость

Задание на дом: Приседание 5 по 25

Отжимание 5 по 6 в темпе

Прыжки по лестнице

Жонглирование

План-конспект № 5 для 11 лет декабрь

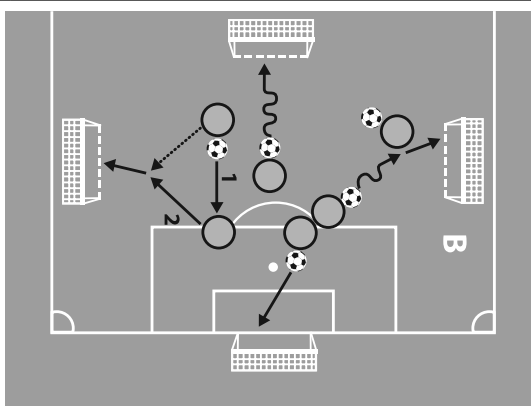
Задачи урока:

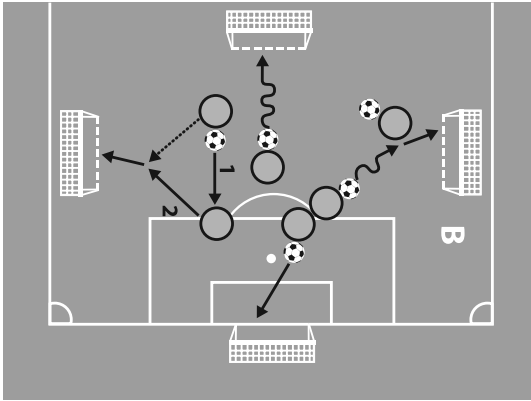
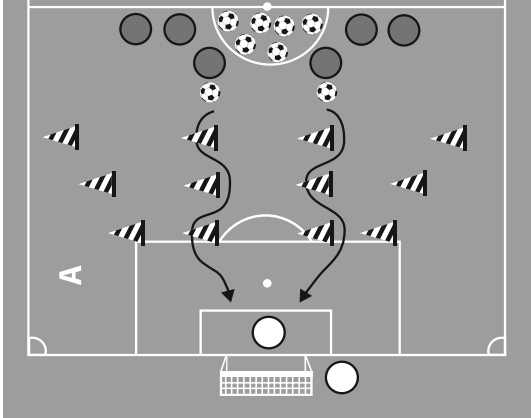
Повторение обучению передач и остановкам

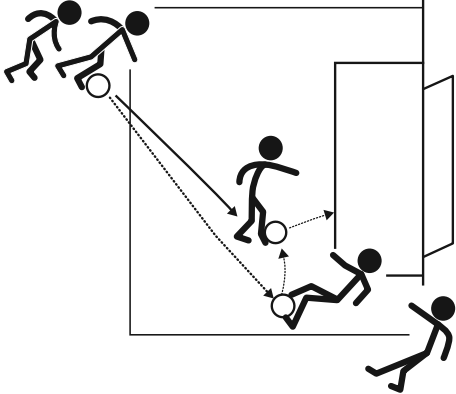
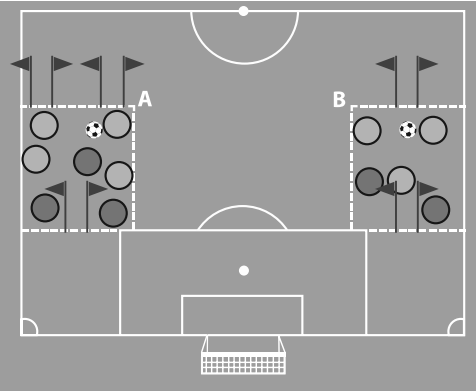
Повторение обучению держанию мяча на ограниченном пространстве

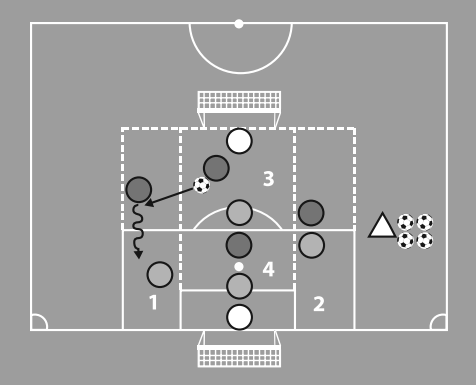
Повторение игре головой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 25 мин	1. Жонглирование	3 мин	расстояние 20 метров в движении стопой–бедром–головой
	2. Жонглирование – стопой остановка подошвой удар	5 мин	быстрота выполнения



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Жонглирование – стопой – бедром – остановка на подъём – удар	5 мин	четкость и быстрота выполнения
			
	4. Эстафета с кувырками	5 серий	2 кувырка вперед, 2 – назад
	5. Ведение – обводка 3х стоек – удар	5 мин	ведение мяча правой и левой ногой и финт на остановку
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Передача в парах – игра в «стенку» – удар	15 мин	удар после остановок: подошвой на бедро, на грудь
			
	2. Передача – остановка – пас подрезка – удар головой	15 мин	передачи справа и левой позиции
	3. Игра в квадратах 3 против 2 4 против 2	5+5 мин 5+5 мин	применять финты 2-а касания, ложный замах открывание к партнёру, финты
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4 против 4	15 мин	держание мяча (закрывать) мяч
			

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 20
Отжимание 6 серий по 6 в темпе
Вечер – Повторить изученные финты

План-конспект № 6 для 11 лет январь

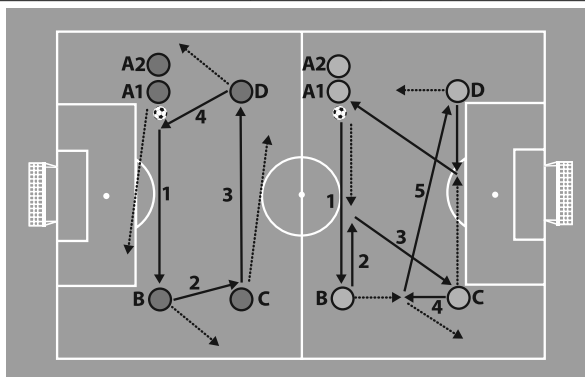
Задачи урока:

Повторение обучению ударам на точность

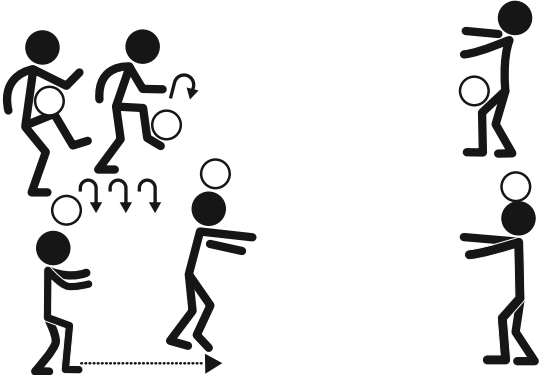
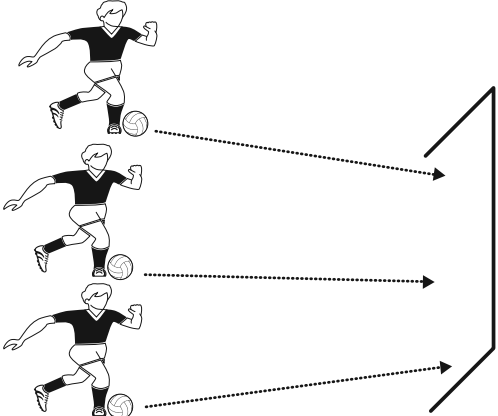
Повторение обучению передачам

Повторение обучению игры в квадратах с ограничением касаний

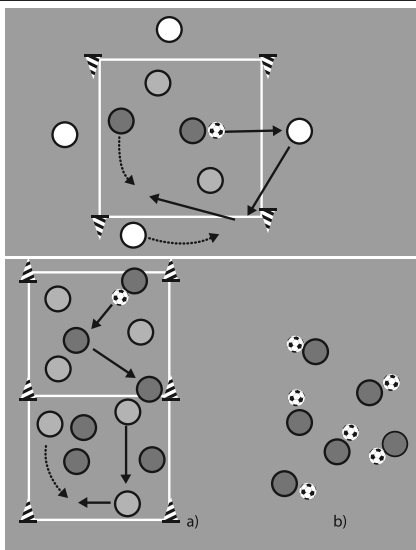
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
1. 25 мин	1. Встречные передачи	6 мин 6 мин	внутренней стороной стопы внешней стороной стопы
	2. Эстафета (челнок)	3 серии	после встречной передачи: бег с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, с прыжками имитации удара головой
	3. Передачи в парах	5 мин	партнёры стоят напротив 2–3 метр передачи одновременно в зону в 2-а касания, партнёры бегут к мячу останавливают мяч, смотрят прямо делают передачу



	4. Эстафета (челнок)	3 серии	передачи в парах
--	----------------------	---------	------------------

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Держание мяча в воздухе в 3-ках	5 мин 5 мин	стопой, бедром, головой стопой + бедром кто + головой Какая лучшая 3-ка?
			
	2. Удар на точность	10 мин 10 мин 10 мин	тренер дает задание – удар низом верхом точность выполнения внутренней внешней стороной подъёма
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Встречные передачи – резанные удары	10 мин	
	4. Игра в квадратах 3×3 2×2	9 мин 6 мин	в 1–2 касания финты при приёме мяча в 2 касания, 4 нейтральных – 1 касание, держание мяча, обыграть финтами



Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 20
 Отжимание 6 серий по 6 в темпе
 Вечер – Бег (прыжки) по лестницам

План-конспект № 7 для 11 лет *февраль*

Задачи урока:

Продолжение обучению удару серединой подъёма по уходящему мячу

Продолжение обучению акробатике, кувыркам

Продолжение обучению игре

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
1. 25 мин	1. Передачи мяча в 3х	3 мин	мячи у крайних игроков: передачи руками, возврат внутренней и внешней стороной стопы, головой
			
	2. Прередики мяча	5 мин	
	3. Кувырки	5 мин	2 вперёд, 2 назад, 2 правым, левым

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Эстафеты с обводкой 4х стоек	8 серии	ведение справа, слева, по центру
2. 65 мин	1. Ведение – удар в цель	3 серии	Точный удар в цель удары серединой подъёма

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передачи мяча в 3х – удар	10 мин	игрок А – передает – В и бежит на позицию С, который играет в стенку – А производит удар и идёт на позицию В
	3. Игра в квадратах 2 против 2 4 против 3	6 мин 6 мин	
	4. Игра 4 против 4 5 против 5	10 мин 10 мин	

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 20
Отжимание 6 серий по 6 в темпе
Вечер – Бег (прыжки) по лестницам

План-конспект № 8 для 11 лет март

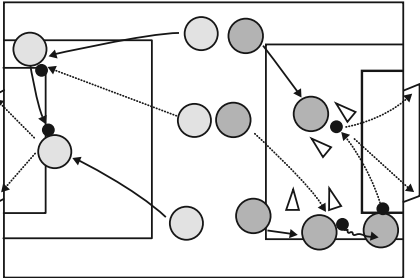
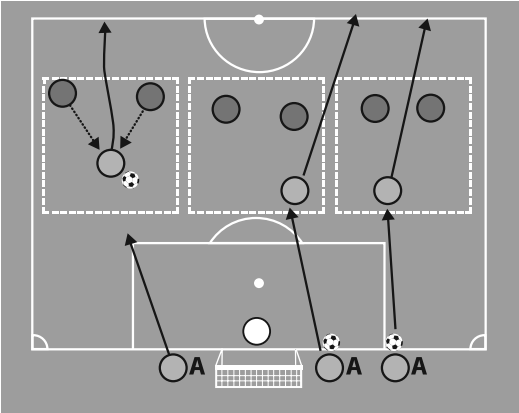
Задачи урока:

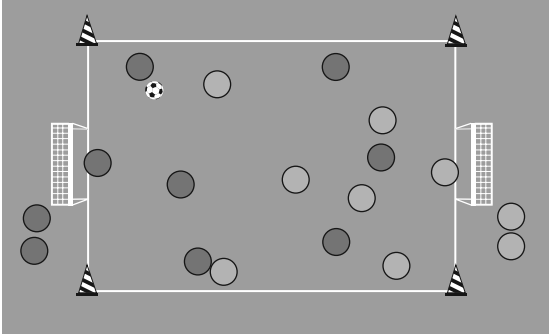
Обучение обманным движениям

Обучение передачам и ударам

Обучение игре на определённом месте

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 25 мин	1. Ведение мяча с обводкой стоек 2. держание мяча в воздухе с обеганием стоек	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	в воздухе: стопой стопой–бедром головой стопой–бедром–головой
	2. Ведение мяча с ударом в заданный угол	5 мин	серединой подъёма внешней стороной стопы внутренней стороной стопы
	3. Эстафета с кувытками	3 серии	2 вперёд, 2 назад, 2 правым и левым боком

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 65 мин	1. Передачи мяча в 3х	6 мин 6 мин	передачи в 1 касание – удар 1 – передача в коридор 2 – рывок, ведение, передача в зону 3 – рывок – удар в цель после взятия ворот смена позиций
			
	2. Передачи мяча – взятие ворот – игра 3 против 2	10 мин 10 мин	игра в «стенку» индивидуальная игра
	3. Игра 2×2 2×1×2	6 мин 6 мин	игрок А играет в пас и идёт вперёд игра в стенку – поставить мяч на линию, обороняющие перехватив мяч атака взятие ворот
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 5 против 5 6 против 6	10 мин 10 мин	Тренер объясняет, как действует: - крайний защитник - центральный защитник - крайний полузащитник - центральный полузащитник - крайний нападающий - центральный нападающий
			

Задание на дом: Утро – Приседания 6 серий по 20
Отжимание 6 по 6 в темпе
Вечер – Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 9 для 11 лет *апрель*

Задачи урока:

Повторение обучению ударам, передачам, остановкам

Повторение обучению игре в атаке и обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Круговая тренировка	10 мин	8 станций – индивидуально

I

VIII

II

VII

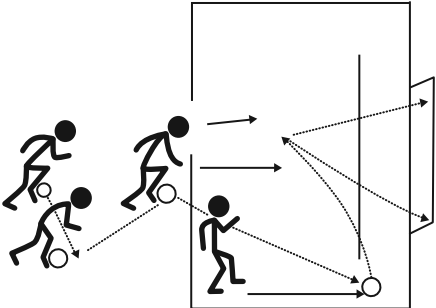
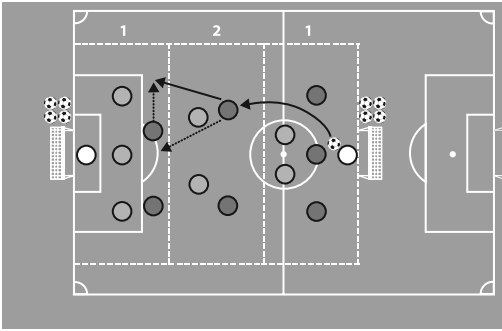
III

VI

V

IV

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Круговая тренировка в парах	10 мин	8 станций в парах
<p>9 лет</p>			
	3. Эстафета с обводкой 4х и стоек	3 мин	по 2 кувырка вперёд, назад, боком

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Эстафета с кувыркам	3 мин	
2. 60 мин	1. Передачи с фланга – удар	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	удар слёта с разворота удар после остановки на грудь удар головой удар после остановки на бедро
			
	2. Игра 7×7 в 4 ворот	20 мин	
			

Внимание психологической подготовке

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 20

Отжимание 6 по 6 в темпе

Вечер – Повторить финты

Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 10 для 11 лет май

Задачи урока:

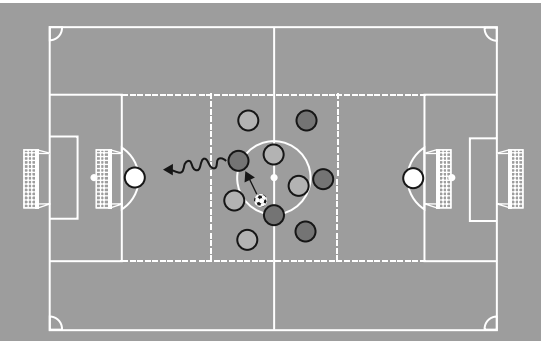
Повторение обучению передачам

Повторение обучению ударам после передач с фланга

Повторение обучению игре в обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Обводящие передачи	5 мин	расстояние 10–15 метров в 2 касания финт на замах
	2. Ведение с обводкой стоек – финт у стойки – удар	10 мин	быстрота выполнения и точность попадания в заданный угол
	3. Эстафета с обводкой 4х стоек и взятием ворот	5 мин	быстрота выполнения, минимум ошибок

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Эстафета с передачами	5 мин	выполнять в 1–2 касания правой и левой ногой
2. 60 мин	1. Передача в парах – удар	15 мин	ведение, пас в центр, рывок, удар
	2. Передачи в 3х	15 мин	2 – передача – рывок в центр с паузой пропуск мяча – пробегание 1 – рывок, ведение, пас в зону 3 – рывок – удар в цель
	3. Игра в квадратах 4×4 5×5 6×6	5 мин 5 мин 5 мин	умение обыграть финтом умение закрыть мяч от противника умение играть персонально

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 6×6	15 мин	диагональная страховка
			

Подготовка вратарей на специальных дополнительных уроках

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 20

Отжимание 6 по 6 в темпе

Вечер – Повторить финты, жонглирование

План-конспект № 11 для 11 лет июнь

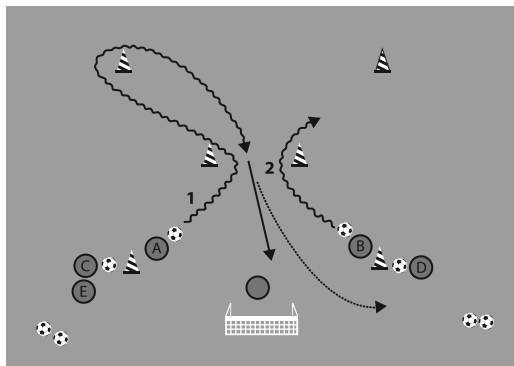
Задачи урока:

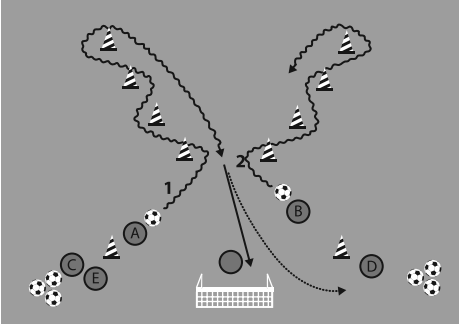
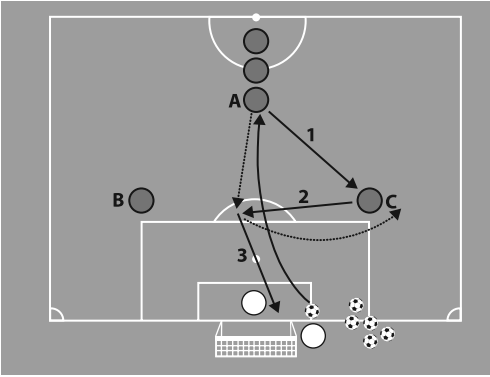
Повторение обучению финтов

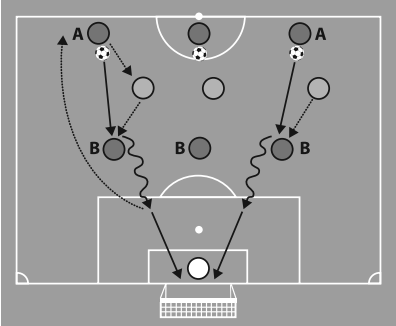
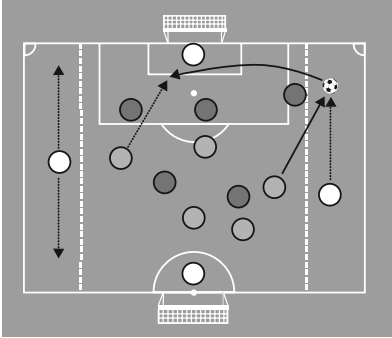
Повторение обучению ударов

Обучение игре полузащитников

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
1. 30 мин	1. Жонглирование: остановки подошвой на носок на грудь – подошвой	4 мин 4 мин 4 мин	чередование остановок правой и левой ногой после остановки – ускорение
	2. Ведение – финт – на замах между стойками	4 мин 4 мин	после финта – ускорение 2 раза правой 2 раза левой ногой



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Эстафета с обводкой 4х стоек – удар	3 серии	в 2–3 касания
			
2. 60 мин	1. Передачи в парах	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	чёткость взятия ворот взаимодействие двух игроков А и В уход на скорости взятие ворот противник на 2 метра сзади
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Передача – ведение – удар	10 мин	в 1–2 касания, применять финты
			
	3. Игра в квадратах 5×5 с двумя нейтральными	10 мин	быстрая оценка и принятие решения игроком, владеющим мячом, точный первый пас при выходе из обороны
			
	4. Игра 9×9	20 мин	подключение в атаку фланговых игроков, при атаке игра в 1 касание умение играть или выдерживать паузу

Задание на лето: приём нормативов –

1. бег 10–30–50 м
2. бег с обводкой стоек
3. прыжки в длину с места
4. удар на точность
5. жонглирование

План-конспект № 1 для 12 лет сентябрь

Задачи урока:

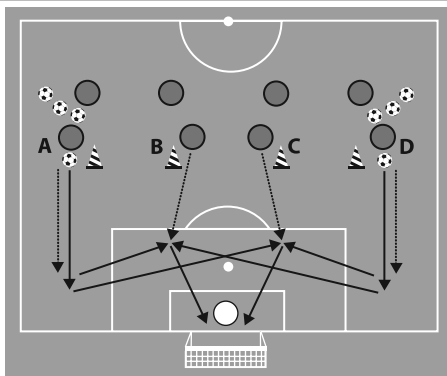
Обучение удару головой

Обучение удару слёта с разворота

Обучение тактики игры в обороне

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Жонглирование стопой + бедром + головой	5 мин	в движении повторить 3 раза 16,5×4
	2. Встречная передача	5 мин	челнок с изменением скорости
	3. Передачи в парах со сменой мест	3 мин	челнок – способ по заданию
	4. Передачи в 3х со сменой мест	3 мин	Челнок – способ по заданию

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Кувырки	3 мин	Вперёд – назад – боком (правым – левым)
2. 60 мин	1. Передачи в парах	15 мин	Б – передача, рывок – удар головой А – рывок – ведение – пас – подрезка А – пас рывок за спину – пас подрезка Б – бег – пас В – бег за спину – удар головой



2. Игра в квадратах

1×1

5 мин

2×2

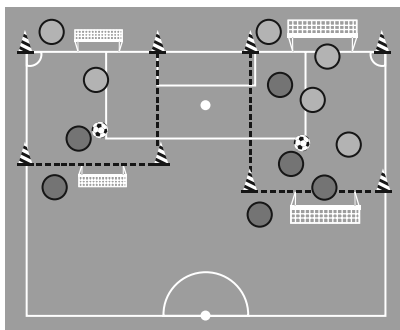
5 мин

3×3

5 мин

4×4

5 мин



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Обучение игре в обороне	15 мин	игра 5 против 3 + 1 вратарь диагональная страховка Кто отвечает за центр в штрафной Как переключаться при смене атаки умение выйти из-под игрока
			
	4. Удары на точность	5 мин 5 мин	правой ногой левой ногой

Задание на лето согласно плана на сентябрь

План-конспект № 2 для 12 лет *сентябрь*

Приём контрольных нормативов

1. бег 10, 30, 50 метров
2. бег 3×10 метров
3. бег с обводкой стоек и удар в цель
4. прыжки в длину с места
5. жонглирование 16,5м × 4
6. удар на точность

План-конспект № 3 для 12 лет октябрь

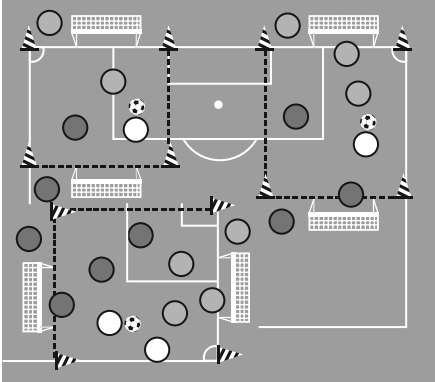
Задачи урока:

Обучение резаным ударам

Обучение финтам и отбору мяча

Обучение тактике игры

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречные передачи	6 мин	Челнок
	2. Передачи в парах	6 мин	челнок внутренней и внешней стороной стопы
	3. Передачи в парах со сменой мест	6 мин	челнок
	4. Передачи в 3х со сменой мест	6 мин	челнок
2. 60 мин	1. Передачи в 2х – удар	5 мин 5 мин 5 мин	удары внутренней ст. стопы внешней стороной стопы удары правой и левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Тактика игры игра 1 против 1 2 против 2 3 против 3 4 против 4	4 мин 4 мин 6 мин 6 мин	игра на ограниченных площадках
			
	3. Игра 11 против 11	25 мин	Кто отвечает за центр штрафной? Кто играет персонально? Когда и кто делает забегание? Когда и где играть в «стенку» Умение применить финт, держание мяча Индивидуальная игра Психологическая готовность

Задание на дом: Удары на точность, подтянуть слабую ногу
 Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 4 для 12 лет ноябрь

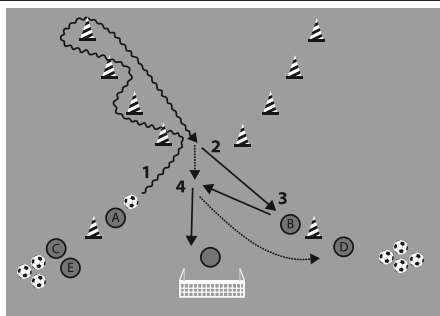
Задачи урока:

Продолжение обучению передачам мяча

Продолжение обучению остановкам мяча

Продолжение обучению финтам

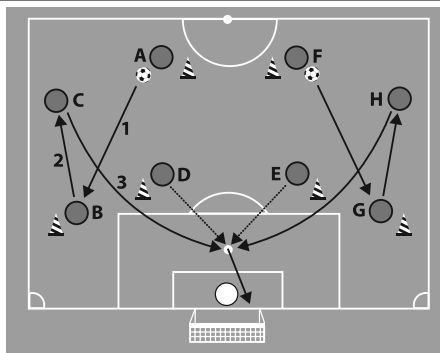
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
1. 30 мин	1. Обводка 4х стоек	8 мин	у каждой стойки финт – корпусом влево (вправо) – уход вправо (влево) – передачи правой и левой ногой, внутренней и внешней ст. стопы



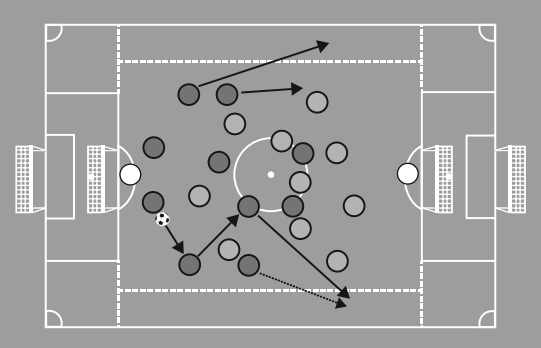
2. Передача мяча в парах в коридор, игра в «стенку»

6 мин

в 1–2 касания



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Жонглирование стопа-бедро-голова	5 мин	в движении
	4. Эстафета с жонглированием	6 мин	16,5 метров × 4 прямых на время
2. 60 мин	1. Передача – остановка – передача подсечкой – удар слёта с разворота	15 мин	Игрок А ведёт мяч, останавливает Убегают, игрок В – удар в касание удары правой и левой ногой
	2. Передача, выход на отбор финт – уход – взятие ворот	10 мин	Б – передача и выход на отбор А – ведение – финт – взятие ворот Б – отобрав мяч, посылает в зону
	3. Игра 6 против 6	15 мин	умение обыграть финтом

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 11 против 11	20 мин	подключение крайних игроков игра в «стенку»
 A diagram of a football pitch with two goals. The pitch is divided into three sections by two vertical dashed lines. Numerous circles representing players are scattered across the pitch. A small soccer ball is located in the lower-left section. Several solid black arrows indicate movement or passing directions between players, primarily in the central and right-hand sections. A dashed arrow points from the lower-left towards the center.			

Внимание психологической подготовке, психологическому настрою на преодоление трудностей в тренировке, терпению, выдержки.

Задание на дом: Приседание 4 серии по 20
Отжимание 4 серии по 10
Жонглирование

План-конспект № 5 для 12 лет декабрь

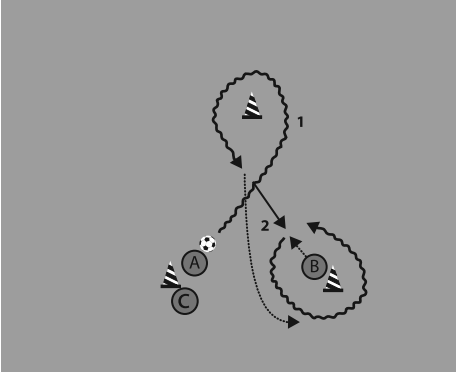
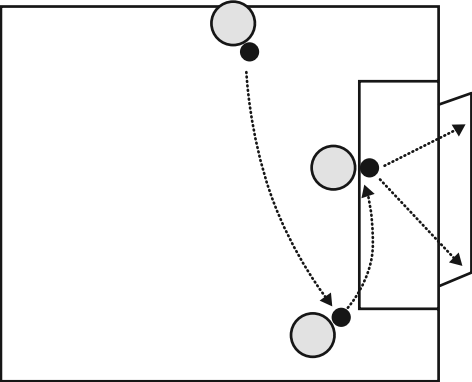
Задачи урока:

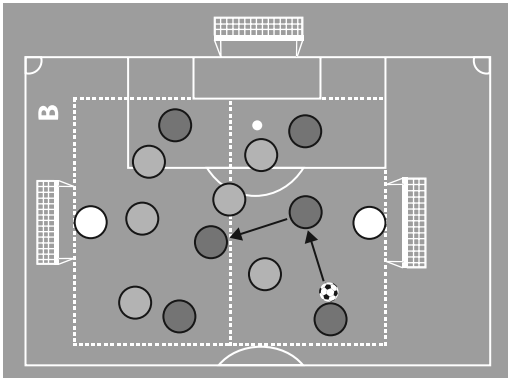
Продолжение обучению игре головой

Продолжение обучению передачам

Продолжение обучению тактики (персональная опека)

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
1. 40 мин	1. Передача в 1–2 касания 8 игроков	15 мин	передачи правой и левой ногой
	2. Встречная передача	10 мин	челнок внутренней стороны стопы

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Ведение мяча по треугольнику с финтами у стоек	10 мин	передачи по земле с переводом под другую ногу, при игре головой мяч передавать руками
			
2. 50 мин	1. Передача – остановка – передача подсечкой – удар головой	20 мин	А – передача – удар головой Б – остановка – пас под- резкой финт при приёме мяча открытие
			
	2. Игра в квадра- тах 5×3	10 мин	В 1–2 касания

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра 6×6	20 мин	персональная опека борьба до взятия ворот
			

Задание на дом: Жонглирование

Приседание 4 серии по 20

Отжимание 4 серии по 10

План-конспект № 6 для 12 лет январь

Задачи урока:

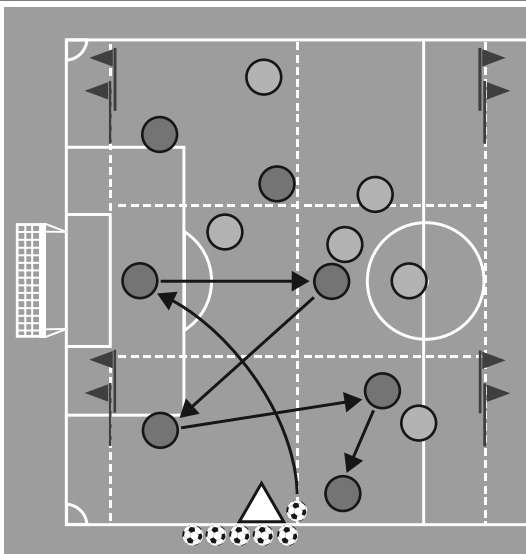
Продолжение обучению финтов (корпусом, двойной, разворот)

Продолжение обучению игре в «стенку»

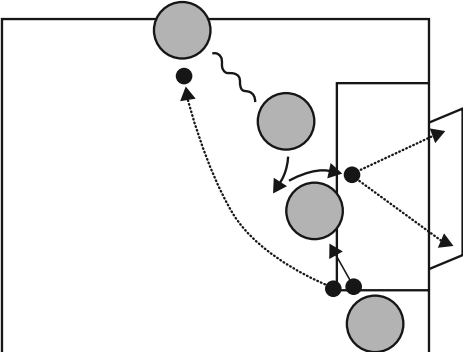
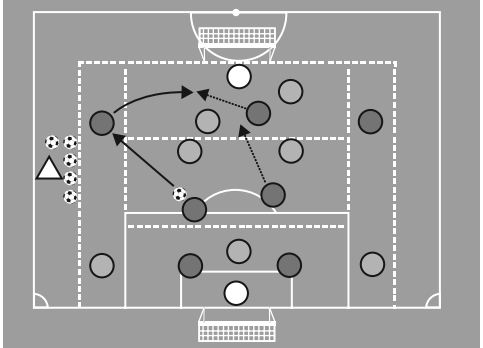
Обучение игре (контр атака)

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Жонглирование мяча по треугольнику ведение мяча по треугольнику	5 мин 5 мин 5 мин	расстояние между игрокам 3–5 м стойкой, стопа–бедро стопа–бедро–голова
	2. Передача мяча в 3х со сменой мест	5 мин	вперёд, боком, назад, боком, вперёд ограничение касаний
	3. Эстафета с кувывками	5 мин	

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Игра в 4 ворот	20 мин	<p>правый крайний защитник движется по флангу к воротам делает переступание мяча левой ногой вправо, резко забирая мяч правой ногой – уход вправо к бровке.</p> <p>левый крайний защитник движется по флангу к воротам делает переступание мяча правой ногой влево, резко забирая мяч левой ногой – уход влево к бровке</p>



2. Финт переступом	5 мин	переступ
--------------------	-------	----------

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Передача игра в «стенку»	20 мин	игра в стенку игра на 3-го партнёра умение обыграть финтом
			
	4. Игра 6 против 6	15 мин	игра в стенку игра на 3-го партнёра умение обыграть финтом
			

Задание на дом: Утро – приседание 20×4
 Отжимание 10×4 серии
 Вечер – Бег по лестнице

План-конспект № 7 для 12 лет *февраль*

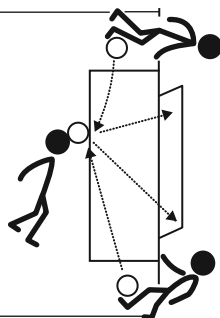
Задачи урока:

Продолжение обучению игре головой

Углубленное изучение обманных движений(финтов)

Продолжение обучению игре с ограничением касаний

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	расстояние 20 метров
1. 30 мин	1. Жонглирование в движении	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Стопой Бедром Головой Стопой – бедром – головой
291			
	2. Эстафета с кувырками	5 мин	Вперёд – назад – правым боком – левым боком
	3. Ведение с финтом на замахе у стойки	10 мин	
	4. Передача в парах	6 мин	под ближнюю ногу, остановка; с остановкой под другую с замахом, выполнять правой и левой ногой
2. 60 мин	1. Передача – удар головой	10 мин	передачи справа по диагонали слева по диагонал



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Ведение – финт корпусом – уход – удар в цель	15 мин	в движении – удар с разворота слёта
	3. Жонглирование головой – удар	10 мин	
			
	4. Игра 6 против 6	25 мин	Как играть против положения «вне игры» ограничение касаний у каждого игрока
			

Задание на дом: Приседание 4 серии по 20
Отжимание 4 серии по 10, бег по лестнице

План-конспект № 8 для 12 лет *март*

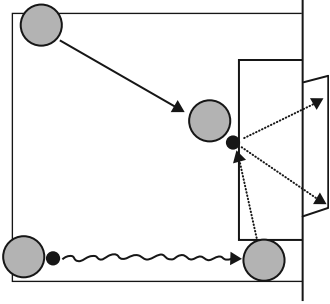
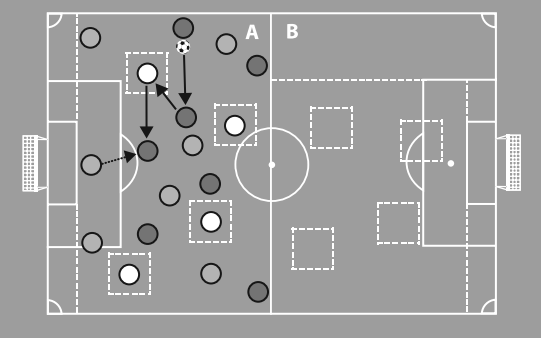
Задачи урока:

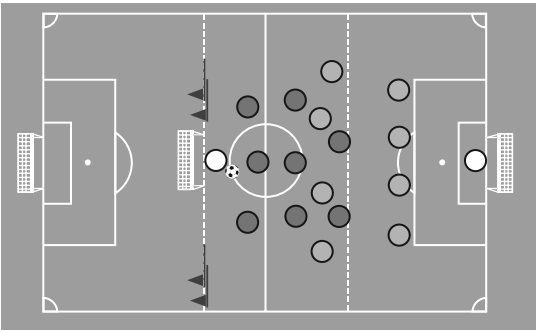
Продолжение обучению ведению мяча

Продолжение обучению ударам на точность

Продолжение обучению финтам

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	Тренер даёт задание
1. 30 мин	1. Ведение – финты правой и левой ногой	5 мин	на остановку, замах, мяч забирать внутренней ст. стопы под подошвой
	2. Ведение с обводкой 4-х стоек	3 мин 3 мин	внутренней стороной стопы внешней стороной стопы
	3. Передачи в парах со сменой мест	10 мин	быстрота выполнения, точность взятия ворот
	4. Эстафета с ведением мяча	5 мин	быстрота выполнения

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Ведение – передача с фланга – удар	15 мин	точность передач точность взятия ворот
			
	2. Передача – догнать мяч – финт – переступом правой (левой) ногой – уход к бровке – передача	10 мин	финты фланговых игроков
	3. Игра 7×7 с 4-мя нейтральным	15 мин	игра в «стенку» (короткая, длинная)
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Игра 8×8	20 мин	игра «на 3-его»
			

Задание на дом: Приседание 4 серии по 20
Отжимания 4 серии по 10
Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 9 для 12 лет *апрель*

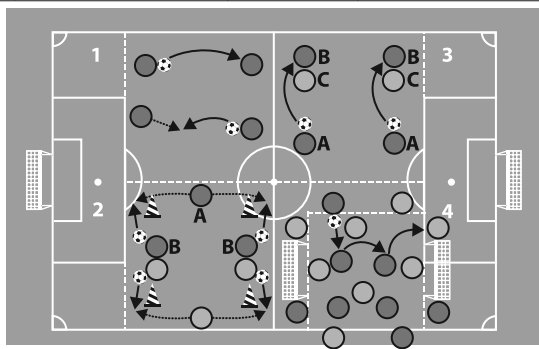
Задачи урока:

Продолжение обучению контролю мяча

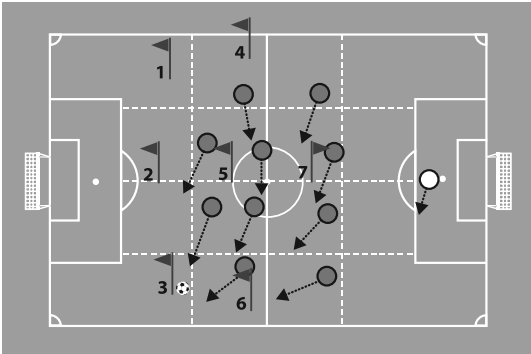
Продолжение обучению финтам

Продолжение обучению тактике игры

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Ведение, закрытая от противника	8 мин	ведение внешней стороны стопы правой и левой ногой
	2. Ведение – финт на остановку – ускорение – финт на замах, забрать мяч внутренней ст. стопы под подошвой под ногой	8 мин	два игрока двигаются, один с мячом, ведёт правой внешней противник слева, если игрок с мячом слева, противник справа
	3. Эстафета с кувирками	3 серии	вперёд, назад, правым и левым боком
2. 60 мин	1. Круговая тренировка по технике	20 мин	4 станции 1 – игра головой 2 – игрок А движется вправо-влево Игрок В – передаёт по земле – возврат 3 – передача руками – возврат – головой 4 – игра 4 против 4



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра 4 против 2	15 мин	<p>Передачи начинают Х- защитники, которые выходят на отбор или занимают позиции для отбора, Нападающие действуют индивидуально или играют «в стенку», борьба до взятия ворот, время ограничено, 1 пас точно на фланг</p>
	3. Обучение игре 11×11		<p>выход из обороны, точный пас на фланг, быстрая оценка обстановки подключение фланговых игроков в обороне диагональная страховка кто отвечает за центр штрафной в атаке – индивидуальная игра игра в 1–2 касания</p>

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	 A diagram of a football pitch showing a drill layout. The pitch is divided into three vertical sections by dashed lines. There are seven players represented by circles with arrows indicating movement. Player 1 is at the top left. Player 2 is in the left half. Player 3 is at the bottom left. Player 4 is at the top center. Player 5 is in the center. Player 6 is at the bottom center. Player 7 is in the right half. A ball is located near player 3. Arrows show a sequence of movements: 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, 4 to 5, 5 to 6, 6 to 7, and 7 to the right goal.		

Задание на дом: Приседания 4 серии по 20
Отжимание 4 серии по 10
Повторить финты, остановки, жонглирование


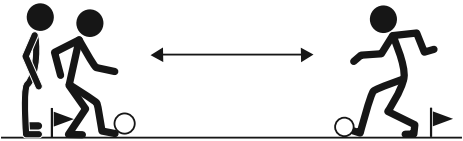
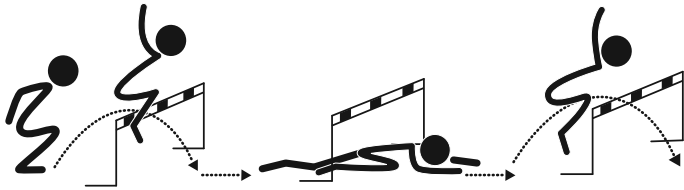
План-конспект № 10 для 12 лет май

Задачи урока:

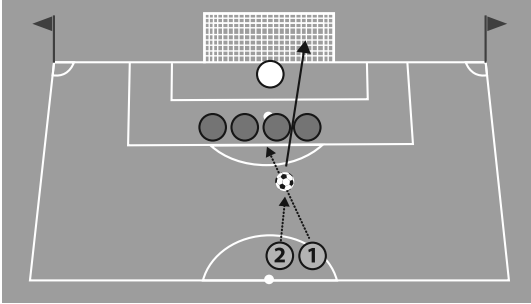
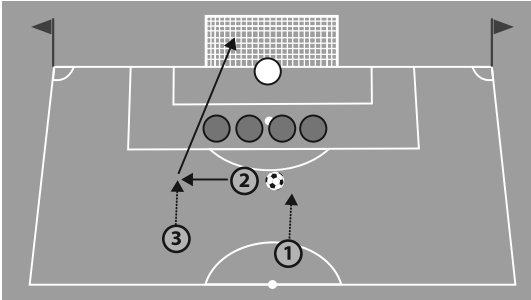
Продолжение обучению ударам после ведения

Продолжение обучению ударам после жонглирования

Разучивание стандартных комбинаций при свободных и штрафных ударах

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 30 мин	1. Ведение мяча	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	после передачи – бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад челнок – передачи в 1–2 касание
			
	2. Встречная передача – ускорение	5 мин	Кто лучший? Челнок – передачи в 1–2 касания
			
	3. Эстафета с преодолением барьеров	8 мин	в движении с ускорением
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Жонглирование стопой – удар слёта в заданный угол	10 мин	
	2. Ведение – удар в цель	10 мин 10 мин	в парах со сменой мест партнёр сзади – ведение с ускорением – остановка мяча на линии штрафной – удар в цель

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Разучивание стандартных комбинаций	10 мин	Кто лучше выполняет обводящие удары правой и левой ногой удар с пробеганием партнёра и имитации удара
			
		10 мин	
			
	4. Игра 8×8	20 мин	умение применять финты умение играть в пас в 1–2 касания быстрая оценка обстановки быстрое принятие решения выход из обороны – точный первый пас

Задание на дом: Повторить изученные финты и остановки после
Жонглирования
Бег (прыжки) со скакалкой

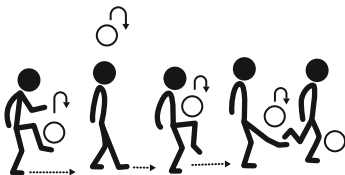
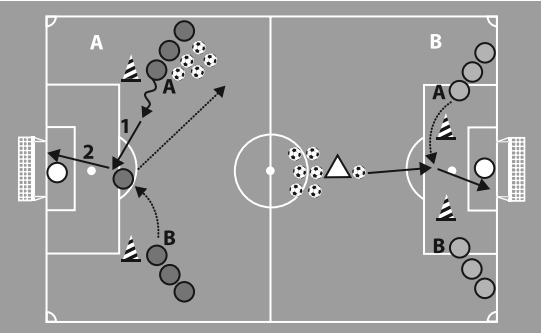
План-конспект № 11 для 12 лет июнь

Задачи урока:

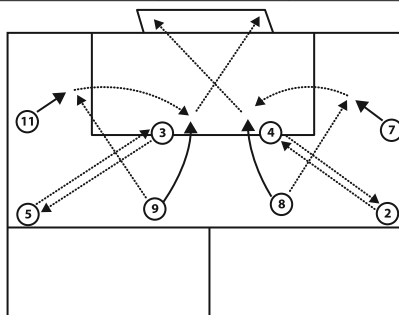
Обучение игре головой

Обучение удару слёта с разворота

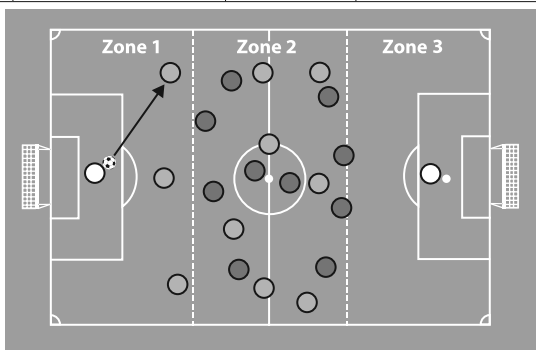
Обучение игре на месте защитника, п/защитника, нападающего

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	Объяснение задач урока	3–5 мин	
1. 20 мин	1. Жонглирование	3 мин	в движении стопа – бедро – голова
			
	2. Передачи в 3х сменной мест	5 серий	челнок
	3. игра в квадратах 3×3 4×2	5 мин 5 мин	индивидуальное держание мяча два–три касания
2. 70 мин	1. Передачи с фланга – удар	10 мин 10 мин	передача – рывок – подрезка – удар головой передача – ведение – пас удар с разворота
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра на позициях	20 мин	2 и 5 крайние защитники – передача 3 и 4 центральные защ. возврат мяча 7 и 11 крайние п/защ., нападающие – получают мяч – рывок – передача 8 и 9 центр. п/защ., нападающие – выход на мяч – взятие ворот



	3. Обучение игре 11×11	20 мин	зональная оборона диагональная страховка Кто отвечает за центр в штрафной? Кто отвечает за середину поля?
--	------------------------	--------	--



План-конспект № 12 для 12 лет июнь

Приём контрольных нормативов

1. бег 10, 30, 50 метров
2. бег 3×10 метров
3. бег с обводкой стоек – удар
4. прыжки в длину с места
5. жонглирование 16,5×4 – 5 раз
6. удар на точность

Задание на лето – повторить все нормативы и изученные финты

План-конспект № 1 для 13 лет *сентябрь*

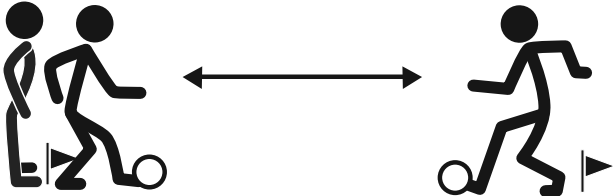
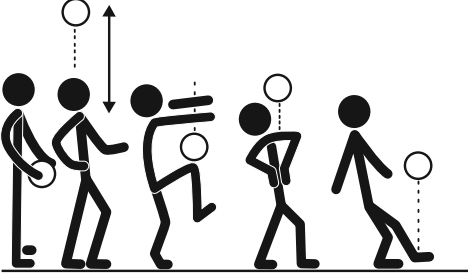
Задачи урока:

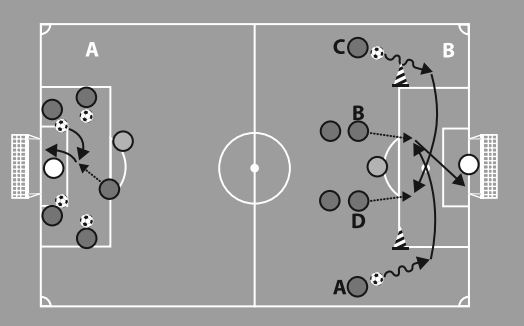
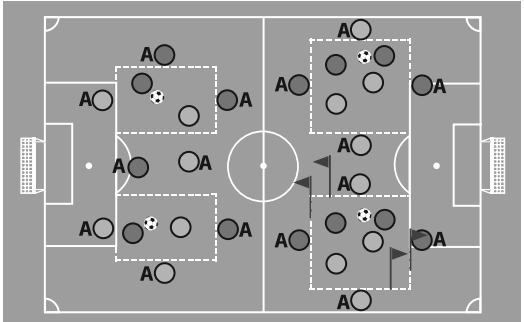
Продолжение обучению резаным ударам

Продолжение обучению удару головой

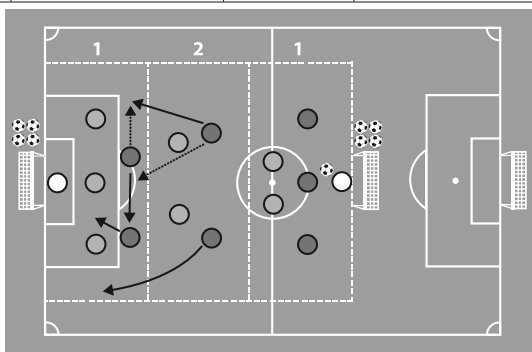
Обучение и выбор ведения тактики игры

Особо уделять внимание психологи каждого занимающегося

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречная передача	3 мин	после передачи – бег с высоким подниманием бедра бег с забрасыванием голени назад бег с имитацией удара головой
			
	2. Передачи в парах без смены мест	3 мин	челнок, расстояние 15–20 метров
	3. Жонглирование	3 мин	стойкой – бедром – головой на время
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Обучение резанным ударам правой – левой ногой	10 мин × 2	с места и после ведения - внешней стороной подъёма - внутренней стороной подъёма
			
	2. Передача – под-резка – удар	10 мин	передача – обработка – под-резка – удар головой
	3. Передачи в 3х и в парах	10 мин	в 3х со сменой мест – удар в парах без смены мест с разных позиций: слева, справа по центру в 1–2 касания
4. Игра	1 против 1, 3×2 4 против 3, 5×4	10 мин 10 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Игра 7 против 7, 11×11		в атаке: индивидуальная игра игра в «стенку» и головой резанные удары быстрая оценка обстановки и принятие решения в обороне выход из обороны – диагональная страховка



План-конспект № 2 для 13 лет *сентябрь*

Приём контрольных нормативов

1. бег 10, 30, 50 метров.
2. бег 3×10 м.
3. бег с обводкой стоек.
4. жонглирование.
5. удар на точность.
6. прыжки в длину с места.

Задание на дом: Приседание 6 серий по 20.

Отжимание 4 серии по 10

Удары на точность, потянуть слабую ногу

План-конспект № 3 для 13 лет октябрь

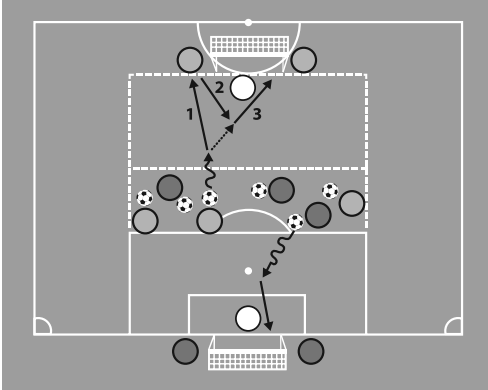
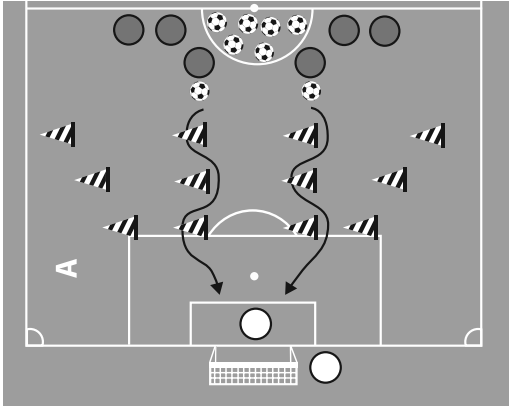
Задачи урока:

Продолжение обучению резаным ударам

Продолжение обучению передачам и ударам на точность

Продолжение обучению тактике игры

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречная передача	3 мин	челнок передачи в 1–2 касания
	2. Передачи в парах	3 мин	челнок передачи в 1–2 касания
	3. Передачи мяча на точность	10 мин	квадрат 3×3, остановки на бедро подошвой, на подъём, грудь
	4. Передачи мяча 3х	5 мин	челнок передачи в 1–2 касания
2. 60 мин	1. Обучение резаным ударам	10 мин × 2	<ul style="list-style-type: none"> - удар левой внутренней и правой внешней стороной подъёма - удар правой внутренней и левой внешней стороной подъёма 1 – после встречной передачи – удар 2 – после ведения на встречу и остановки удар 3 – после ведения – скрещивания – удар

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	<p>2. Обводка 3х стоек – рывок – удар в цель</p>	<p>10 мин × 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - передача и удар правой ногой - передача и удар левой ногой
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Ведение – удар в заданный угол, игра в стенку	10 мин	Задание каждому игроку каким резаным ударом выполнять
			
	4. Игра 1×1, 2×1	10 мин	
	5. Обучения игре 11×11	20 мин	<p>в обороне: диагональная страховка борьба до взятия ворот персональная опека</p> <p>в атаке: оценка обстановки обыграть изученными финтами игра в касание и игра на паузе атаку начинает вратарь</p>
			

Задание на дом: Приседание 6 серий по 20

Отжимание 4 серии по 10

Бег со скакалкой

План-конспект № 4 для 13 лет ноябрь

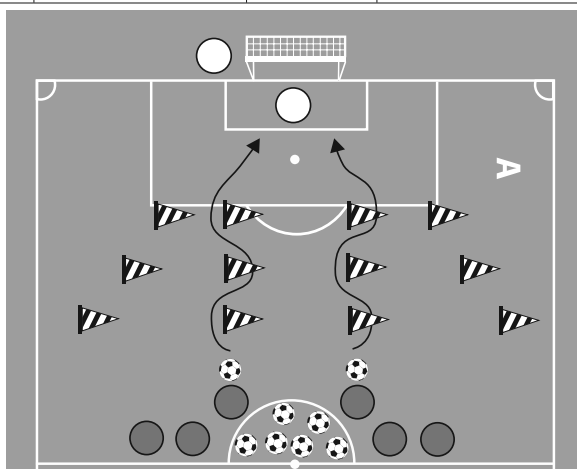
Задачи урока:

Углубленное обучение финтам

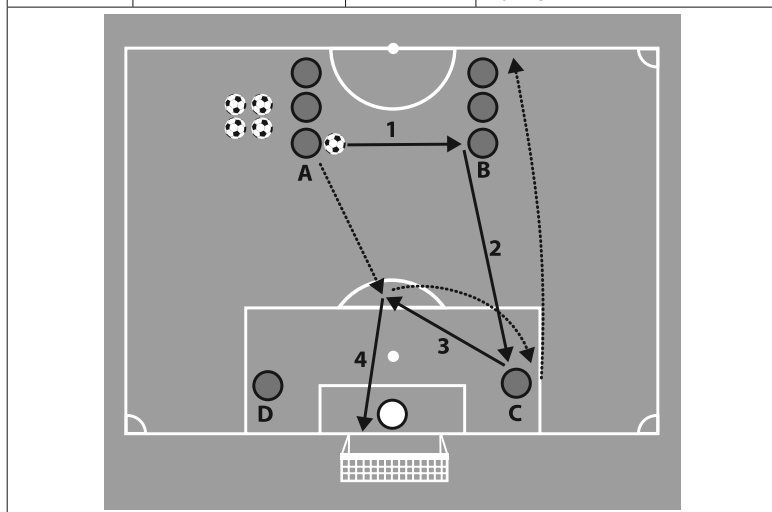
Повторение обучению передачам и ударам

Обучение игре

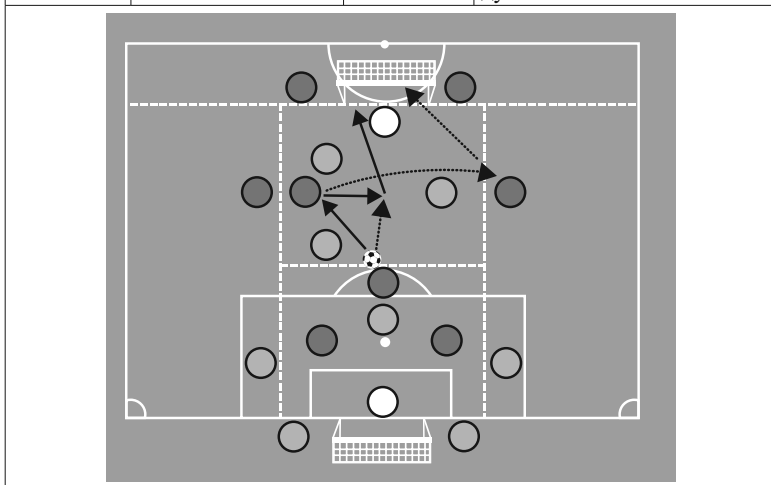
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Держание мяча в парах	6 мин	ведение правой, противник слева финты на остановку, замах
	2. Жонглирование – стопой бедром головой стопой – бедром – головой	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	на время
	3. Эстафета с обводкой 3х стоек	5 серий	расстояние 20 метров



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Передача – выход на отбор	10 мин × 2	
	2. Передача – игра в «стенку»	10 мин × 2	4-е защитника – точная передача 4-е атакующие обыграть финтом борьба до взятия ворот все действуют одновременно



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра 6 против 6	10 мин × 2	<p>А – пас – рывок в центр, бег на В</p> <p>В – бег на С, С в удар в касание –</p> <p>А рывок – удар, в 1 касание – в цель</p> <p>смена команд после взятия ворот</p> <p>и по времени</p> <p>игра в «стенку» и индивидуально</p>



Тренировки вратарей со специалистом дополнительно

Задание на дом: Приседания 6 серий по 20

Отжимание 4 серии по 10 в темпе

Бег (прыжки) со скакалкой

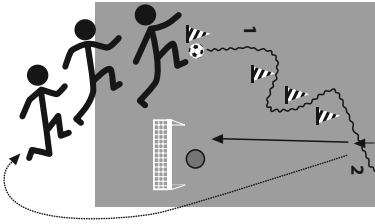
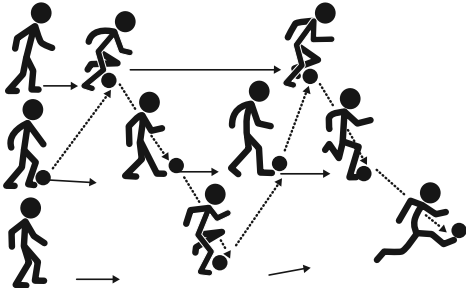
План-конспект № 5 для 13 лет декабрь

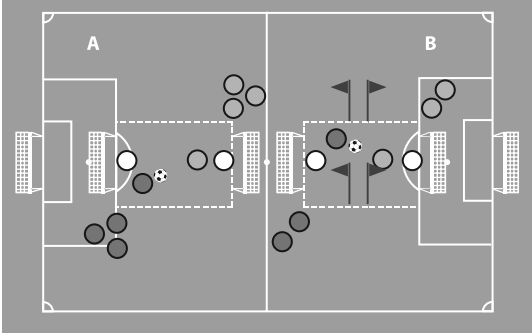
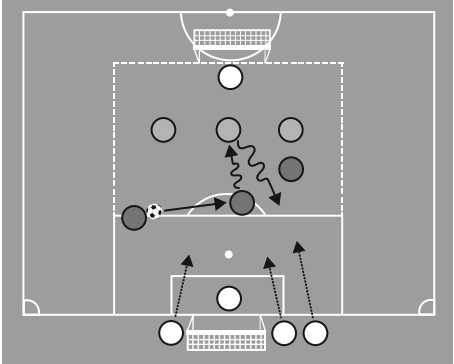
Задачи урока:

Повторение обучению финтам

Круговая тренировка

Обучение игре с ограничением касаний на ограниченном участке

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Ведение мяча серединой подъёма внешней стороны стопы	2 мин 2 мин 2 мин	10 метров – бег с забрасыванием голени назад 10 м – с высоким подниманием бедра 10 м – с имитацией удара головой
	2. Ведение мяча – финты	6 мин	корпусом, на замахах, на остановку
	3. Ведение с обводкой 3х стоек-удар в цель	3 серии	
			
	4. Передачи в 3х без смены мест	3 серии	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Игра в квадратах 1×1, 22	3 мин	в 1–2 касания
			
2. Игра 3 против 3+3		5 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Круговая тренировка	3 мин	Передача с фланга – удар в касание Передача – игра в стенку – удар в угол Передача верхом – удар головой Игра на пл. 30×20 метров, 2×2 Игра на пл. 30×20 метров, 2×2 в 2–3 касания Передачи в парах на 30 метров заданным способом в заданный квадрат
	4. Игра 5 против 5	16 мин	быстрая оценка обстановки индивидуальная игра игра в «стенку» контр атака

Учитывать физиологические особенности переходного периода

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25

Отжимание 4 серии по 15

Вечер – Имитация финтов, бег (прыжки)
по лестничным пролётам

План-конспект № 6 для 13 лет январь

Задачи урока:

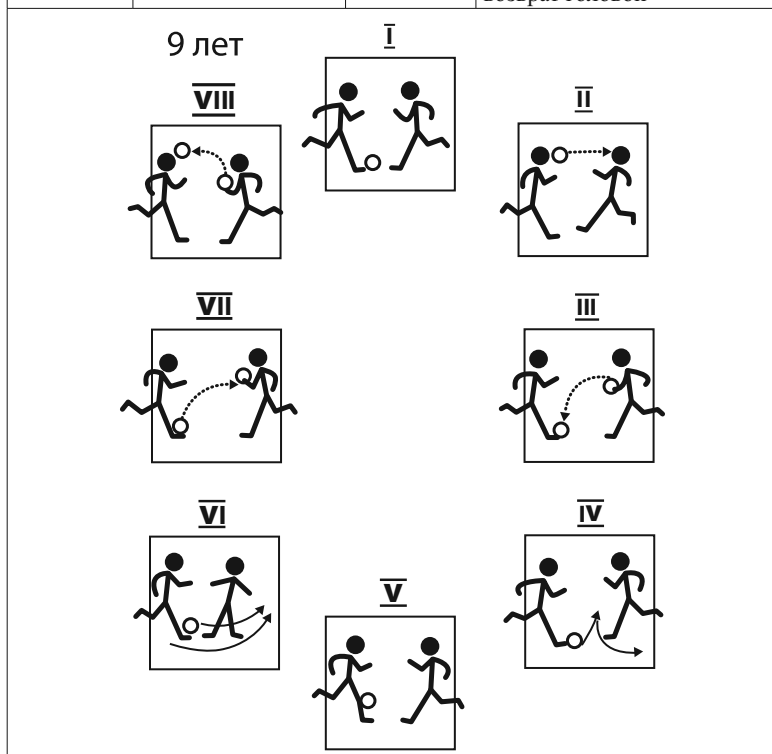
Повторение круговой тренировки по технике

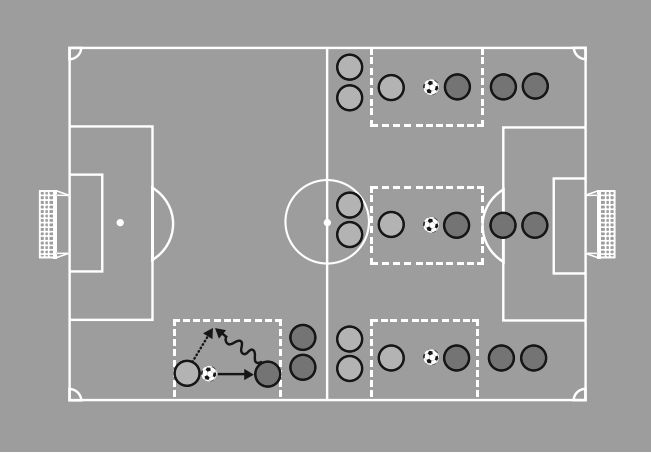
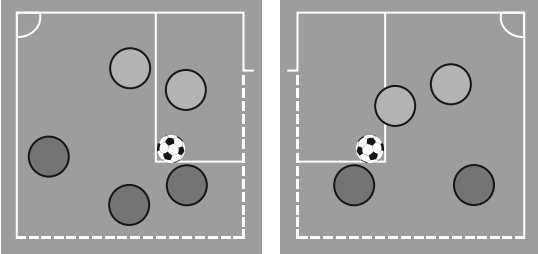
Повторение обучению передач мяча

Обучение игре выход из обороны

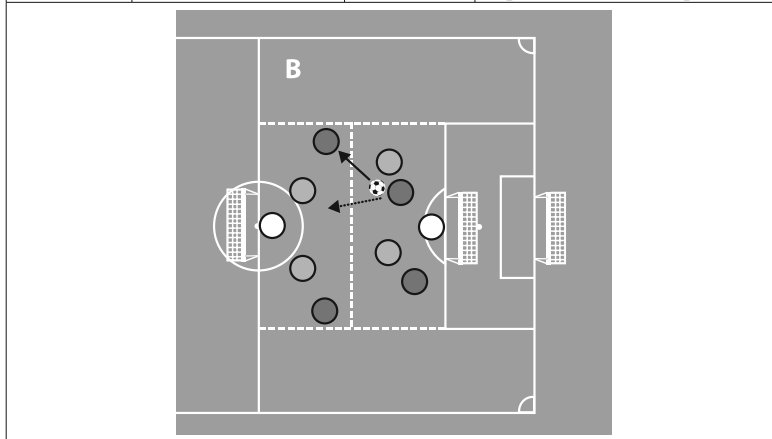
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Ведение мяча по 8-ке	2 мин 2 мин	внутренней стороной стопы внешней стороной стопы
	2. Эстафета с кувычками	6 мин	вперёд – бок – назад – бок вперёд
	3. Встречная передача	3 мин	челнок
	4. Передача в парах	3 мин	челнок
	5. Ведение – удар в цель	6 мин	4 ворот жонглирование по заданию и ударом в цель Ведение – удар правой и левой ногой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Круговая тренировка в парах	16 мин	8 станций 1. передача в 2 касания 2. игра головой в парах 3. остановка мяча под подошву 4. ведение – финт влево – уход вправо 5. жонглирование в парах 6. передача между ног, догнать мяч 7. передача мяча руками, возврат внутр. ст. стопы 8. передача мяча руками, возврат головой



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача выход на отбор	6 мин × 2	индивидуальная игра 3 против 2 1 против 1 мяч передать партнёру После финта и обводки финты при приёме
			
	3. Игра в квадратах 3 против 2 3×1×3	3 мин 3 мин	игра в 1–2 касания
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 5 против 5	18 мин	точный 1-ый пас, выход из обороны контр атака, индивидуальная игра борьба до взятия ворот



Задание на дом: Приседание 6 серий по 25
Отжимание 4 серии по 15
Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 7 для 13 лет *февраль*

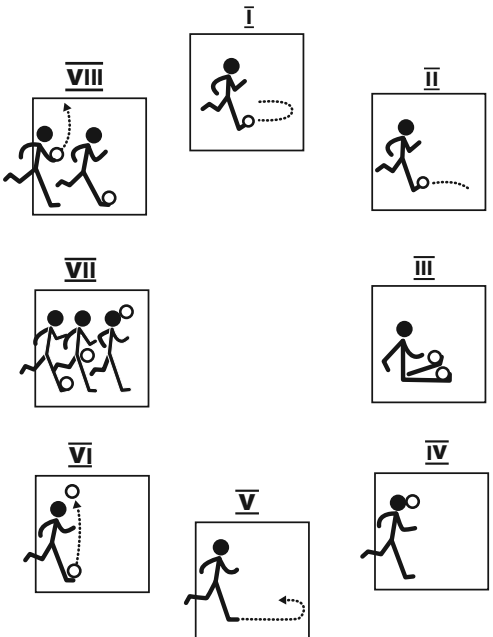
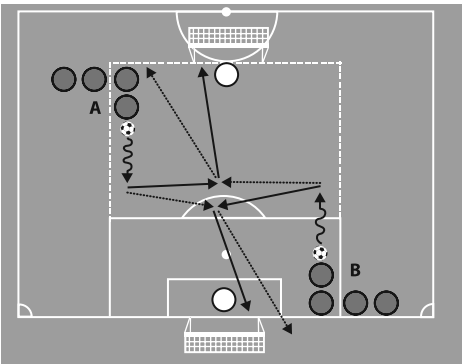
Задачи урока:

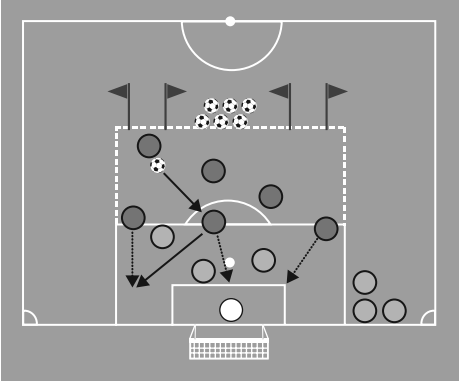
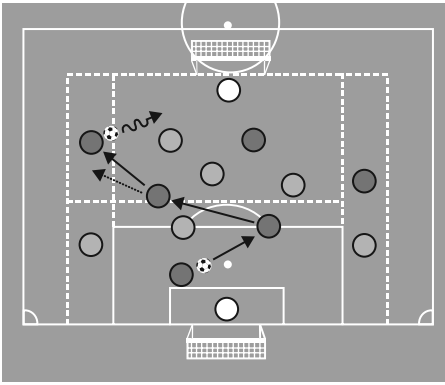
Повторение обучению отбора мяча

Повторение обучению ударам на точность

Круговая тренировка

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Имитация финтов	5 мин	ведение навстречу финты: на остановку, корпусом, разворот
	2. Жонглирование: стопой бедром головой стопой–бедром–головой	2 мин 2 мин 1 мин 3 мин	
	3. Встречная передача	3 серии	челнок, в 1 касание
	4. Круговая тренировка	12 мин	индивидуальная – 8 станций 1. челнок 5 метров 2. жонглирование стопой 3. жонглирование стопами 4. жонглирование головой 5. ведение-финт на замах 6. жонглирование в движении стопа–голова 7. жонглирование стопа–бедро–голова 8. остановка мяча под подошву один круг 30–35 сек.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
		<p>I</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	
<p>2. 60 мин</p>	<p>1. Ведение – передача – удар в цель</p>	<p>8 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>игроки А и В стартуют одновременно пас в 1 касание – взятие ворот</p>
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра в квадратах 5 против 3 4 против 3	4 мин 4 мин	игра в 1–2 касания
			
	3. Ведение – финт – удар	10 мин	после финта – ускорение удар
	4. Игра 6 против 6	10 мин	индивидуальная игра, контр атака игра в «стенку»
			

Задание на дом: Приседание 6 серий по 25
Отжимание 4 серии по 15
Имитация финтов, бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 8 для 13 лет *март*

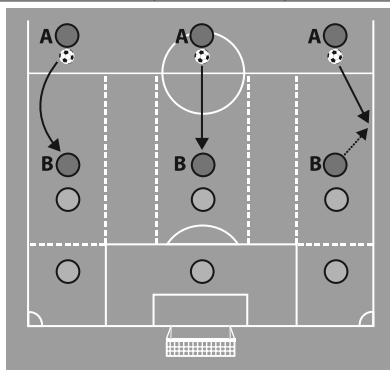
Задачи урока:

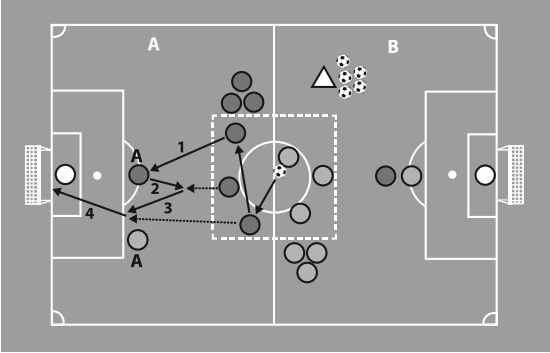
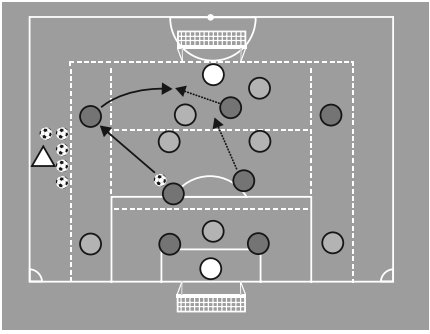
Повторение обучения ударов

Повторение обучению изученных финтов

Обучение игре (персональная опека)

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование 16,5×4	4 мин	стопой – бедром – головой
	2. Игра в квадратах 3×1×3		в 1–2 касания
	3. Передача на точность	4 мин	в квадрат 3×3 правой и левой ногой
	4. Встречная передача	6 мин	расстояние 15–20 метров челнок в 1 касание
	5. Игра в квадратах 4×2×4	3 мин	в 1–2 касания
2. 60 мин	1. Передача – финт – пас – удар – финт – рывок – удар	10 мин 8 мин	после финта корпусом вправо-влево – мяч забрать внутренней или внешней стороной стопы пас партнеру



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Передача – рывок – удар	10 мин	игра в «стенку»
			
	3. Игра 6 против 6 11 против 11	15 мин 15 мин	встречная передача – рывок – удар
			
	4. Игра 11 против 11	15 мин 15 мин	игра 1 против 1, 2×1, 2×2 встречная передача – рывок – удар игра в 1 касание держание мяча по всему полю персональная опека кто за кого отвечает?

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25
Отжимание 4 серии по 15
Вечер – Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 9 для 13 лет *апрель*

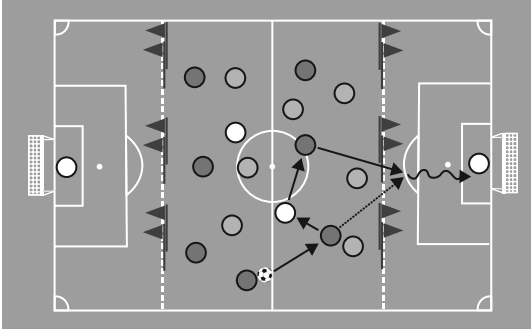
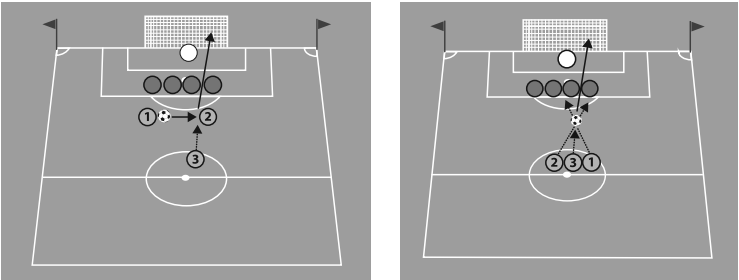
Задачи урока:

Повторение обучению передачам

Повторение обучению стандартных положений при вбрасывание аута и угловых ударах

Обучение игре 11 против 11

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Обводка 4 стойки	4 мин 4 мин	внутренней и внешней ст. стопы применять изученные финты перед каждой стойкой
	2. Передача в парах	6 мин	челнок в 1 касание
	3. Передача в 3х со сменой мест	6 мин	челнок в 1 касание
2. 60 мин	1. Передача – игра в «стенку»	10 мин	передача – игра в «стенку» – удар
			
	2. Игра в квадратах	10 мин	3 против 3 с нейтральным 7 против 7 с 2 нейтральными
	3. Передача-выход на отбор финт – уход – удар	10 мин	после передачи – игра 1 против 1 борьба до взятия ворот
	4. Обучение игре 4×2	6 мин	игра в 1–2 касания взятие ворот на паузе

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Обучение игре 7×7	6 мин	индивидуальная обводка игра в 1–2 касания
			
	6. Обучение стандартным положениям	10 мин	
			
	7. Игра 11×11	18 мин	взятие ворот на паузе при угловых при вбрасывании аута игра на определённом месте в обороне диагональная страховка в атаке игра флангами применить изученные стандартные положения

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25

Отжимание 4 серии по 15

Вечер – Жонглирование. Удары на точность

План-конспект № 10 для 13 лет май

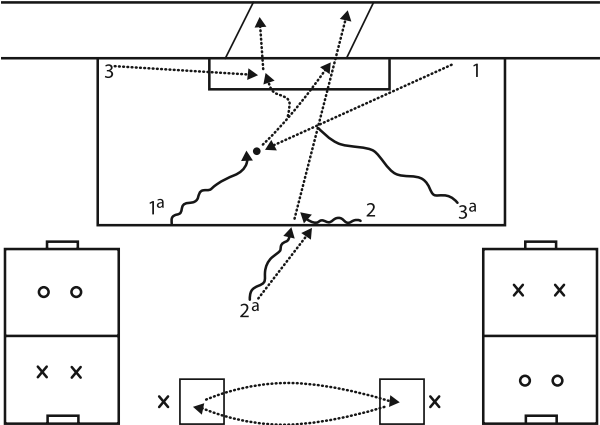
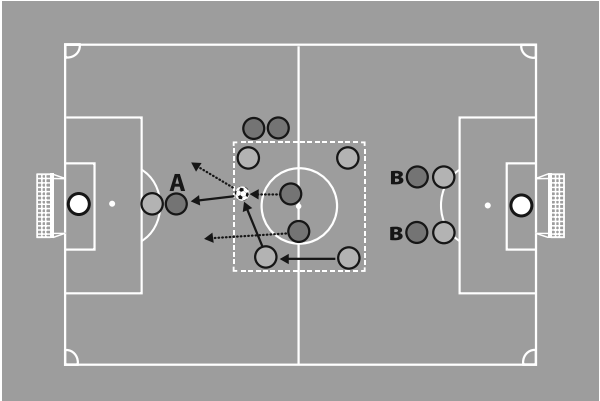
Задачи урока:

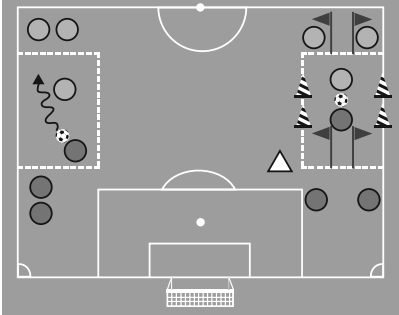
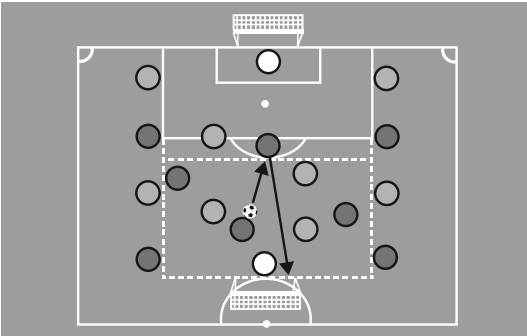
Круговая тренировка по тактике

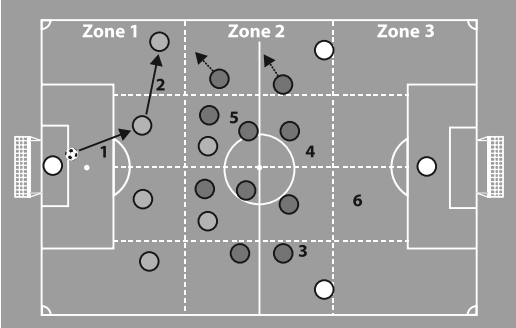
Повторение обучению передачам и ударам

Обучение игре в атаке с фланга

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Ведение мяча в парах со сменой мест	3 мин	точность передачи на ход
	2. Встречная передача челнок	2 мин 2 мин	внутренней стороной стопы внешней стороной стопы
	3. Передача в парах	8 мин	быстрота выполнения чёткость при взятии ворот
	4. Передачи в 3х со сменой мест	10 мин	в 1 касание на время
2. 60 мин	1. Круговая тренировка по тактике	16 мин	8 станций 1. передача с фланга – удар в касание 2. передача – игра в «стенку» – удар 3. передача верхом – удар головой 4. игра на пл. 30×20 метров, 2×2 5. игра 30х20 метров, 2×2, 2–3 касания 6. передача на 30 метров заданным способом

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	<p>2. Передачи в парах – удар</p>	<p>10 мин</p>	<p>передача – рывок – передача – удар в 1 касание</p>
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра в квадратах 1×1×1, 2×1×1, 3×1×2	10 мин	у нейтрального игрока 1 касание
			
	4. Игра на 1/2 поля 4×4, 6×6, 8×8	24 мин	открытие, финты смена команд по времени или до забитого гола
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Игра 11×11	20 мин	атака с фланга Кто идёт на ближнюю штангу? Кто замыкает дальнюю штангу? Кто отвечает за центр? Кто страхует контр атаку?
 <p>The diagram shows a football pitch divided into three vertical zones: Zone 1 (left), Zone 2 (center), and Zone 3 (right). The pitch is marked with standard football field lines, including the center circle, half-way line, and goal areas. Six numbered players are positioned on the pitch: Player 1 is in the left half near the center circle; Player 2 is in the left half near the left goal; Player 3 is in the right half near the right goal; Player 4 is in the right half near the center circle; Player 5 is in the center half near the center circle; and Player 6 is in the right half near the right goal. Arrows indicate movement: Player 1 has an arrow pointing towards the center circle; Player 2 has an arrow pointing towards the top of the pitch; Player 3 has an arrow pointing towards the center circle; Player 4 has an arrow pointing towards the center circle; Player 5 has an arrow pointing towards the center circle; and Player 6 has an arrow pointing towards the center circle.</p>			

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25

Отжимание 4 серии по 15

Вечер – Финты, жонглирование, удары на точность

План-конспект № 11 для 13 лет июнь

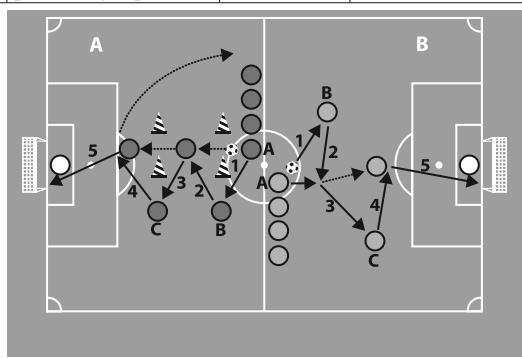
Задачи урока:

Повторение изученных финтов

Повторение изученных ударов

Повторение обучению игре 11 против 11

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Передачи в парах	3 мин	Расстояние 15–20 метров в 1 касание на время
	2. Передачи в 3х сменной мест	3 мин × 3	на время, точность передач
	3. Жонглирование 16,5×4	2 мин × 3	в движении – стопа – бедро – голова
2. 60 мин	1. Передача – рывок – пас – рывок – удар	10 мин × 2	игрока А играют с В – стенка пас на С – стенка – удар в цель



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра в квадратах 4×4 с 2 нейтральными	10 мин × 2	игра 4 против 4 в центре подключение на флангах – пас – ведение – передача атакующему
	3. Обучение игре 11×11	20 мин	определить тактику игры задание каждому игроку действие зонная оборона игрок по игроку в середине

План-конспект № 12 для 13 лет июнь

Приём контрольных нормативов

1. бег 10, 30, 50 метров
2. бег 3 × 10 метров
3. бег с обводкой стоек
4. прыжки в длину с места
5. жонглирование в движении 16,5×4
6. бег со скакалкой
7. кувырки

Задание на лето – тренировать нормативы и удары на точность

План-конспект № 1 для 14 лет сентябрь

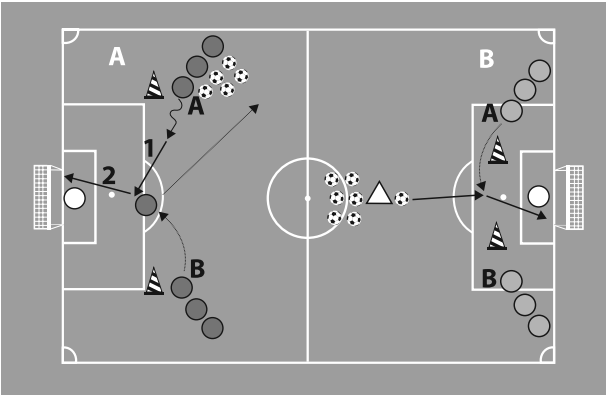
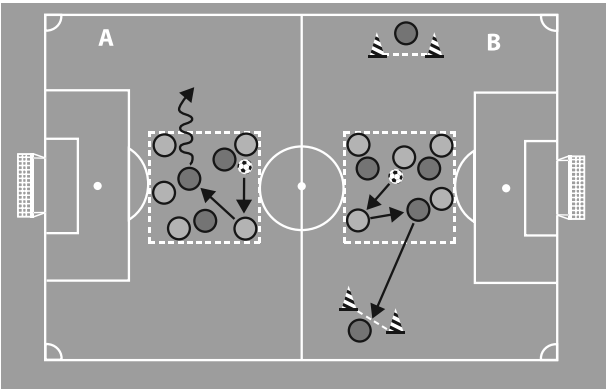
Задачи урока:

Углубленное изучение финтов

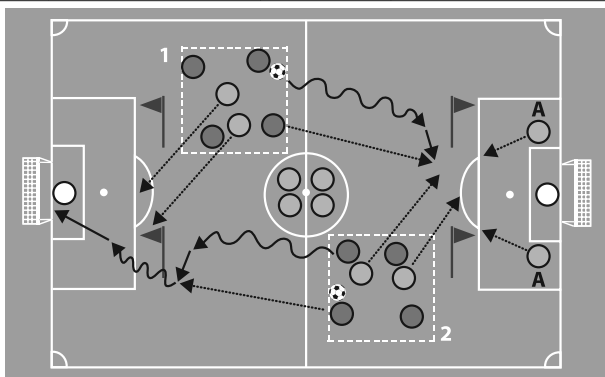
Углубленное изучение передач и ударов

Обучение игре с изменением тактики ведения игры

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Жонглирование в парах	2 мин	держание мяча в воздухе
	2. Жонглирование в парах в движении	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Какая пара лучшая? пас через центрального, который отдаёт пас назад, разворачивается центральный меняется через 30 сек передачи по земле в 1 касание
	3. Жонглирование головой в парах	2 мин	передачи головой – удар слёта с разворота
	4. Жонглирование головой в 3х	8 мин	игра 3 против 2 своевременность передачи. Взятие ворот на паузе
	5. Передачи в парах – удар	8 мин	передачи по земле в 1 касание передачи головой – удар слёта с разворота
2. 60 мин	1. Передачи в 3х со сменной мест	10 мин	
	2. Передачи в парях игра в стенку – удар	10 мин 10 мин	группа А игроки А – ведение – остановка – удар в 1 касание группа В игроки А и В – стартуют В – финт – пробегает – тренер даёт – пас – А – удар в 1 касание держание мяча индивидуально игра в пас, перехват – пас в коридор

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	3. Игра в квадратах 5×3 и 5×5	10 мин	игра в 2х квадратах 4 против 2 с 2 нейтральными фланговых игрока
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 11 против 11 Организация контратаки	20 мин	задание каждому игроку атака через фланги



План-конспект № 2 для 14 лет *сентябрь*

Приём контрольных нормативов

1. бег 10, 30, 50 метров
2. бег 3×30 метров
3. бег с обводкой стоек
4. жонглирование 16,5×4
5. прыжки в длину с места
6. бег со скакалкой
7. кувырки

Задание на дом: повторить финты и удары на точность

План-конспект № 3 для 14 лет октябрь

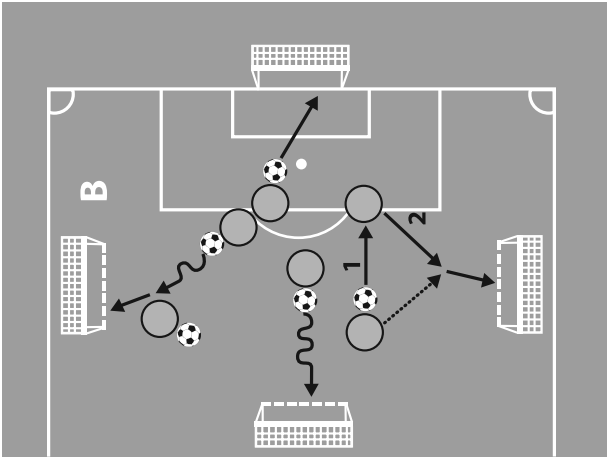
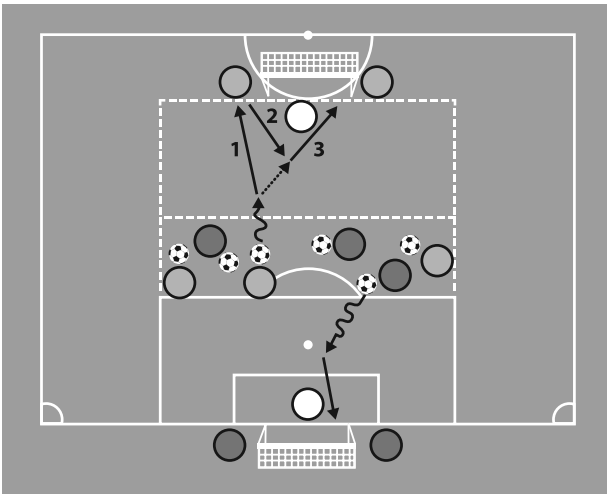
Задачи урока:

Углубленное изучение резаных ударов

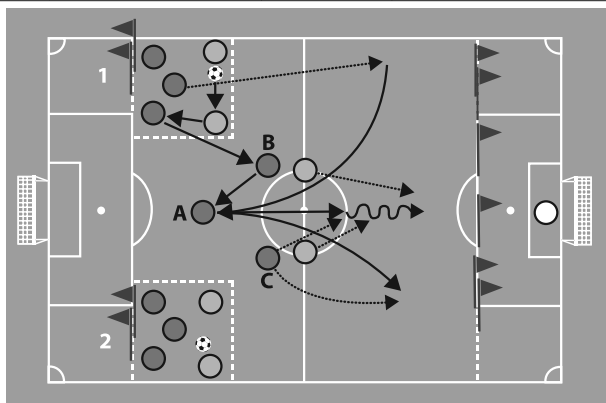
Углубленное изучение тактики игры

Повышение уровня функциональной подготовки

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Ведение мяча в парах со сменой мест – удар в цель	3 мин	удары и передачи чередовать правой и левой ногой внешней и внутренней стороной подъёма
	2. Передачи мяча в парах на точность	5 мин	в квадрат 3×3 м, выход на мяч обработка под другую ногу внутренней и внешней ст. стопы
	3. Ведение – удар в цель	8 мин	на скорости – справа, по центру, слева – удар в заданный угол ворот
	4. Игра в квадратах 4 против 4 и 3 против 3	8 мин 10 мин	тренер ограничивает касания каждого игрока
2. 60 мин	1. Ведение – удар в цель резаный удар	10 мин	ведение и удары правой и левой ногой внутренней и внешней стороной подъёма 4- ворот по заданию тренера группа голубых – ведение – удар группа белых играет в стенку 3 и 3-и группы в середине играют 3 против 2 – голубые перехват – пас для контр атаки, жёлтые должны быть готовы к обороне.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
			
	2. Ведение – передачи – удар	10 мин	
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Обучение игре 11×11 Обучение контра-такте	20 мин 20 мин	В атаке – подключение крайних п/защитников, защитников Кто отвечает за центр штрафной Как действует нападающий в обороне



Задание на дом: бег со скакалкой, жонглирование – 16,5×4 в движении, финты

План-конспект № 4 для 14 лет ноябрь

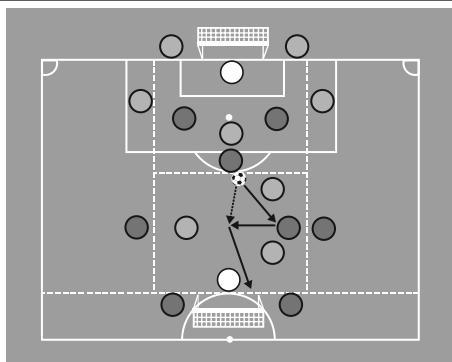
Задачи урока:

Повторение изученных ударов слёта

Повторение обучению держания мяча

Повторение обучению комбинаций при стандартных положениях

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	
	1. Встречная передача	5 мин	челнок – бег с забрасыванием голени и высоким подниманием бедра
	2. Встречные передачи в парах	5 мин	один движается спиной, передача по земле – остановка подошвой внутренней и внешней ст. стопы
	3. Встречные передачи	3 мин	мяч передавать руками игра головой
	4. Встречные передачи руками	3 мин	возврат внутренней ст. стопы и серединой подъёма
	5. Игра в квадратах 4×4, 6×6	10 мин	ограничение передач до гола индивидуально



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
2. 60 мин	1. Ведение – обводка 3х стоек удар	7 мин	ведение по диагонали – резаные удары в заданный угол
			
	2. Передача – финт – удар	7 мин	после передачи выход на отбор финт – взятие ворот
	3. Игра 7 против 7	10 мин	игра 7 против 7, применять финты игра в касание, взятие на паузе
			

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Передача в парах – удар	6 мин	передача – рывок – удар слёта с разворота
	5. Стандартные положения При штрафных, свободных При угловых ударах	5 мин 5 мин	кто выполняет обводящие удары справа и слева? Кто выходит на ближнюю штангу Кто замыкает дальнюю штангу Кто готов к отскоку в центре
	6. Игра 11×11, 10×10, 9×9	20 мин	Как организовать контр атаку? индивидуальная игра, пас на 3-его

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25 в темпе

Отжимание 4 серии по 15

Вечер – Жонглирование 16,5×4

План-конспект № 5 для 14 лет декабрь

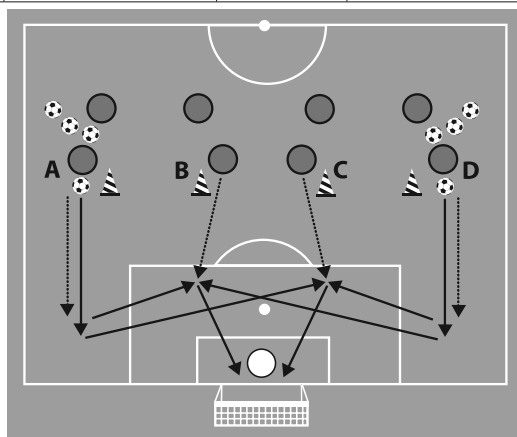
Задачи урока:

Повторение изученных финтов

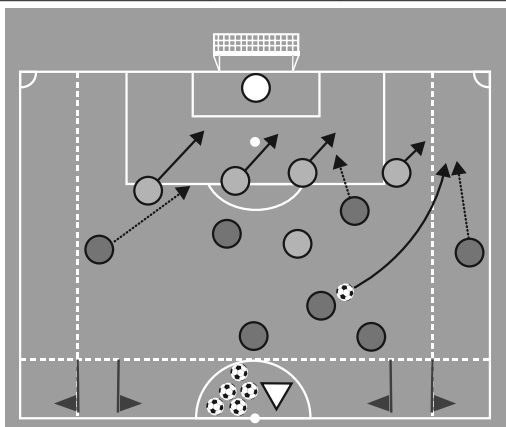
Обучение ведению игры при изменении тактики

Повышение функциональной подготовки

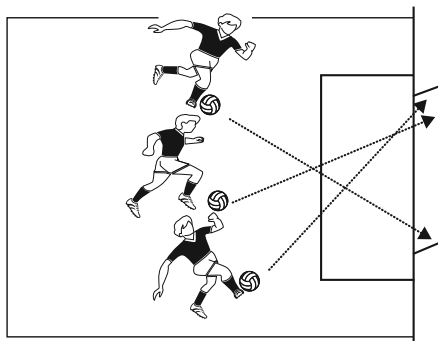
Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Жонглирование: стойкой бедром головой стойкой–бедром– головой	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	в движении
	2. Эстафета с кувырками	3 серии	вперёд, бок (правый, левый), назад
	3. Игра в квадратах 4×2	6 мин	в 2 касания
	4. Встречная передача	8 мин	в 1 касание
2. 60 мин	1. Передача – рывок – удар	8 мин	игроки А и D – пас – рывок игроки В и С – удар в касание



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра в квадрате 5×4, 7×4	8 мин 12 мин	игрок по игроку, изученные финты индивидуальная игра, финты



	3. Игра 5 против 5	12 мин	игра в «стенку»
	4. Игра 6 против 6	10 мин	по заданию в цель правой и левой
	5. Удары на точность	10 мин	кто лучший?



Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25
Отжимание 4 серии по 15
Вечер – Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 6 для 14 лет январь

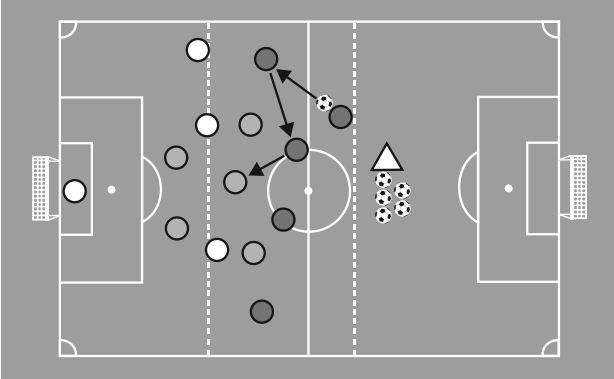
Задачи урока:

Повторение изученных ударов, передач и остановок

Обучение игре в обороне

Повышение функциональной подготовки

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречная передача внутренней ст. стопы	4 мин	после передачи чередовать бег с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, с имитацией удара головой, ускорением и рывком
	2. Встречная передача внешней ст. стопы	4 мин	
	3. Игра в квадратах 3 против 1	6 мин	в 2 касания подключение по флангу – пас в центр
	5×5 с 2-мя нейтральными	8 мин	
2. 60 мин	1. Жонглирование стопой удар в цель	8 мин	на скорости удар слёта в заданный угол
	2. Жонглирование бедром удар в цель	8 мин	на скорости удар слёта в заданный угол

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра в квадратах 8×5 5×5	10 мин 14 мин	в 2 касания игрок по игроку, игра в 1 касание держание мяча индивидуально
			
	4. Удары на точность	14 мин	расстояние 16 м правой и левой расстояние 11 м кто лучший?

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25
Отжимание 4 серии по 15
Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 7 для 14 лет *февраль*

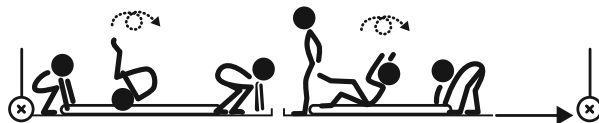
Задачи урока:

Повторение изученных финтов

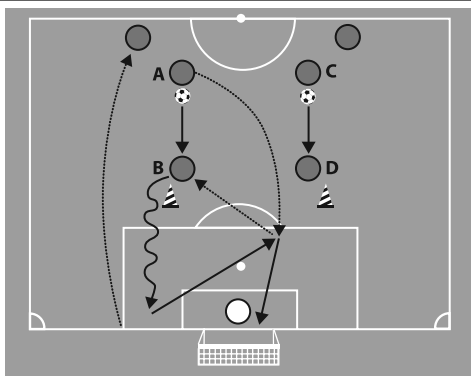
Повторение ударов и передач

Повышение функциональной подготовки

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–28 метров
	1. Передачи в парах	3 мин	пас в 1 касание чёткость взятия ворот
	2. Встречная передача	6 мин	челнок в 1 касание
	3. Передачи в 3х сменной мест	3 мин	челнок в 1 касание
	4. Кувьрки	3 мин	вперёд, правым, левым боком, назад



	5. Эстафета с кувьрками	3 мин	
2. 60 мин	1. Передача – финт – удар	15 мин	игроки А и С – пас – рывок – удар игроки В и D – финт – уход – пас



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	2. Игра в квадрате 4×2	15 мин	в 1, 2 касания
	3. Игры 4×4 5×5	15 мин 15 мин	индивидуальная игра игра в касание, открывание

Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25
 Отжимание 4 серии по 15
 Вечер – Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 8 для 14 лет *март*

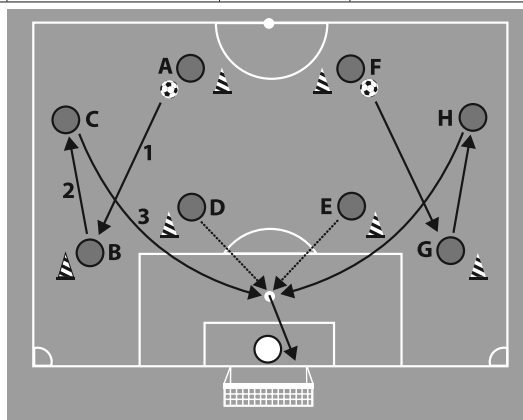
Задачи урока:

Повторение изученных передач и ударов

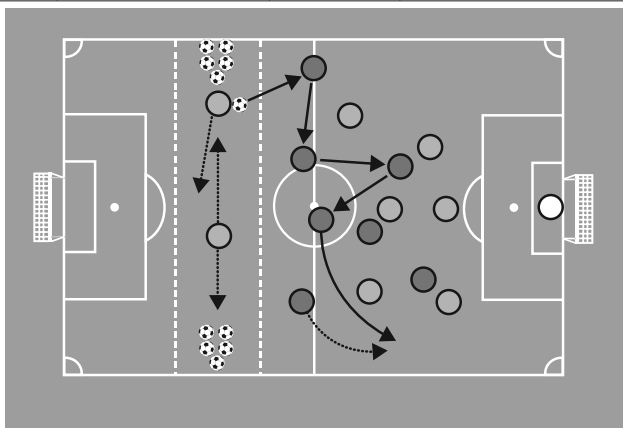
Углубленное изучение финтов

Повышение функциональной подготовки

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречная передача	3 мин	челнок в 1 касание
	2. Жонглирование в парах	6 мин	держание мяча в воздухе
	3. Эстафеты	3 мин 3 мин	с жонглированием стопой и головой
	4. Игра в квадратах 4×2 2×1×2 3×1×3	3 мин 3 мин 4 мин	в 2 касания в 1 касание
2. 60 мин	1. Передача – финт – удар	8 мин	после передачи выход на отбор обыграть изученным финтом борьба до взятия ворот
	2. Передача – стенка – удар	8 мин	игроки А и F – пас на В и G В и G – пас на С и H – обводящая



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	3. Игра в квадрате 5×5	6 мин	Передача в коридор Игроки Е и Д – удар в цель
	4. Передача – финт – удар	8 мин	2.3.4 – защитники делают передачу и выходят на отбор 9.10.11. – атакуют финтом – уход удар в гол синие должны забить гол
	5. Игра 7×7	20 мин	жёлтые – завести в зону индивидуальной игра



Задание на дом: Утро – Приседание 6 серий по 25
 Отжимание 4 серии по 15
 Вечер – Бег (прыжки) по лестнице

План-конспект № 9 для 14 лет *апрель*

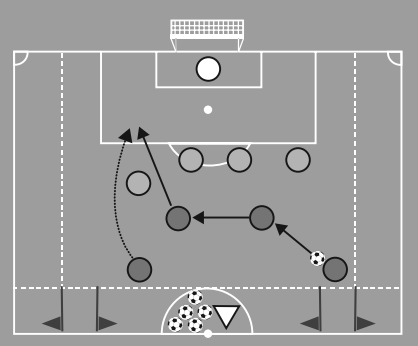
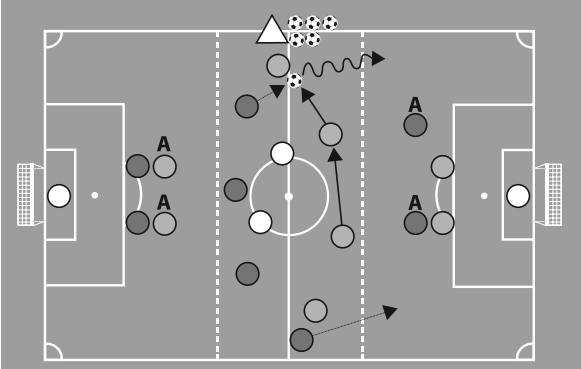
Задачи урока:

Углубленное изучение игры головой

Углубленное изучение финтов

Повышение функциональной подготовки

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Держание мяча	2 мин 2 мин	ведение правой противник слева ведение левой противник справа
	2. Встречная передача	2 мин 2 мин	после передачи бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад
	3. Встречная передача	2 мин	челнок в 1 касание
	4. Передача в парах	3 мин	челнок в 1 касание
	5. Передача на точность	2 мин	в квадрат 3×3 м, выход на мяч обработка под другую ногу
	6. Жонглирование головой	2 мин	в движении 16,5×4
	7. Игра в квадратах 4×1×4	5 мин	нейтральный играет в 1 касание игрок по игроку
2. 60 мин	1. Жонглирование головой удар слёту в цель	4 мин	на скорости, ускорение – удар слёта
	2. Жонглирование стопой удар слёта в цель	6 мин	на скорости, ускорение – удар слёта
	3. Передача – финт – удар	6 мин 8 мин	после передачи выход на отбор обыграть изученным финтом

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Передача – игра головой	6 мин 6 мин	передача подсечка – удар головой подсечка через игрока – удар головой
5. Игра 4 против 4		14 мин	
			
	6. Игра 8 против 8 с 2-мя нейтральными	14 мин	синие атакуют ворота жёлтые атакуют малые ворота атакующие игроки – А
			

Задание на дом: Приседание 6 серий по 25

Отжимание 4 серии по 15 в темпе

Бег (прыжки) со скакалкой

План-конспект № 10 для 14 лет май

Задачи урока:

Углубленное изучение передач и ударов

Углубленное изучение тактики игры

Повышение функциональной подготовки

Психологическая подготовка каждого игрока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Ведение мяча по 8-ке	2 мин 2 мин	внутренней стороной стопы внешней стороной стопы
	2. Бег со скакалкой	2 мин	с изменением скорости
	3. Обводка 3х стоек – удар	5 мин	ведение правой и левой ногой
	4. Жонглирование стопой Удар в цель	5 мин	в движении – удар слёта
	5. Жонглирование, обегая 3 стойки – удар в цель	8 мин	удар слёта с разворота
2. 60 мин	1. Передача в 3х со сменой мест	5–7 мин	игра 3 против 2 до взятия ворот
	2. Передача в 3х со сменой мест с ударом слёта	5–7 мин	А – передача на фланг – Б – рывок и он делает пас-подрезку в центр на В, который пропускает мяч для – А, выбегающий из-за спины – удар
	3. Игра в квадрате 4×1×4	6 мин	
	3. Удары на точность	6 мин	передача с фланга – рывок – удар игра 4 против 4 и 4 фланговых

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	4. Игра 4 против 4	12 мин	белые – перехват – гол в малые ворота
	5. Игра 8×8 11×11	12 мин	выбор тактики ведения игры атака флангами игра центральных нападающих подключение фланговых игроков контроль середины поля в обороне – диагональная страховка

Задание на дом: кувырки, бег со скакалкой, удары на точность, финты

План-конспект № 11 для 14 лет июнь

Задачи урока:

Углубленное изучение передач, ударов и финтов

Углубленное изучение стандартных комбинаций

Углубленное изучение тактики

Повышение функциональной подготовки

Психологической настрой

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
1. 30 мин	Объяснение задач урока	3–5 мин	Расстояние 15–20 метров
	1. Встречная передача	4 мин	после передач – бег с высоким подниманием бедра, с имитацией удара головой, с ускорением
	2. Кувьрки	3 мин	вперёд, боком, назад
	3. Передачи в парах	2 мин	челнок в 1 касание
	4. Жонглирование	3 мин	стопой – бедром – головой 16,5 м×4
	5. Передачи в 3х со сменой мест	3 мин	челнок в 1 касание
	6. Игра в квадратах 6×1×6, 4 против 4	10 мин	держание мяча открывание
2. 60 мин	1. Передачи в парах	5–7 мин	передача – рывок – удар в касание
	2. Передачи в 3х со сменой мест	5–7 мин	в 1 касание на скорости
	3. Передача – финт – удар	8 мин	передача – выход на отбор игра до взятия ворот
	4. Стандартные комбинации	8 мин	при вбрасывании аута при штрафных и свободных ударах при угловых

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	5. Игра 3×3 С 2-мя нейтральными	10 мин	игроки А играют в 1 касание
	6. Игра 9×9, 11×11	20 мин	тактику и задание даёт тренер

Вратари готовятся по специальной программе

Задание на лето: повторять нормативы, удары на точность, финты

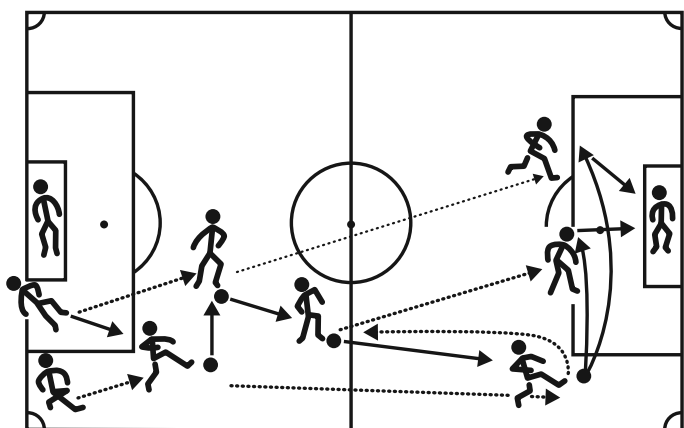
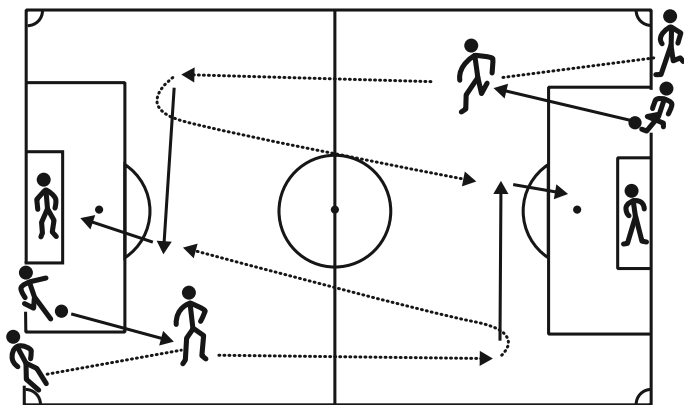
ФИФА предлагает недельный цикл для 15–17 лет

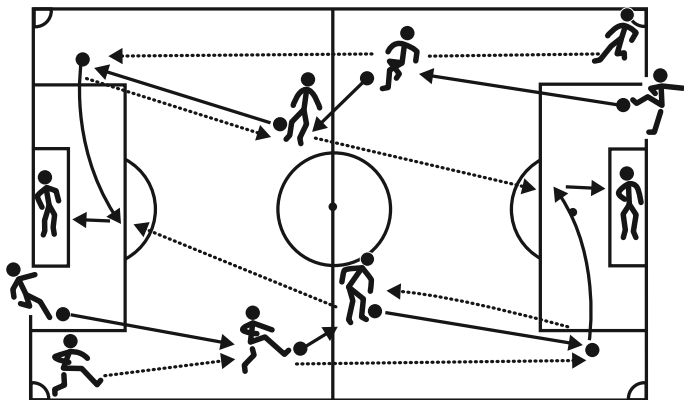
поне- дельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре- сенье
<i>у т р о</i>						
Отдых	Отдых или индивидуальная работа. Техника (базисные упражнения)	Физическая подготовка, работа над скоростью. Техническая подготовка. Упражнения с передачами и взятием ворот	Работа над координацией. подготовка для индивидуальной работы	Отдых	Технико-тактическая работа. Командные упражнения. Скорость. Подготовка к игре (имитация игры)	
<i>в е ч е р</i>						
Разминка. Координация. Аэробная направленность. Командные упражнения	Физическая подготовка. Индивидуальная работа. Сила. Техническая подготовка. Небольшая игра с заданием каждому игроку	Технико-тактическая подготовка. Атака. Оборона. Игра (акцент на взятие ворот)	Техника и физическая подготовка. Работа в аэробном и анаэробном режимах. Игра на ограниченном участке (уменьшенном поле) или игра (контрольная)	Техническая работа. Теннис-бол. Индивидуальное мастерство в завершающей фазе при ударах ногами, головой. Командные действия. Стандартные ситуации	Отдых	Игра

Инструктор ФИФА Марьяно Морено для возраста 15–17 лет

рекомендует 3 схемы упражнений:

1. развитие быстроты и скорости
2. развитие четкости выполнения технических элементов
3. развитие концентрации внимания при изменяющихся ситуациях (обстановке)
4. развитие скоростной выносливости при повторном или интервальном методах тренировки





Учебно-методическое пособие

ЛАПШИН Олег Борисович

Учим играть в футбол

Оформление *А. Литвиненко*

Рисунки *В. Горбачевой*

Верстка *С. Терехова*

Подписано в печать 04.10.2017. Формат 84×108/32.

Печать офсетная. Бумага офсетная 80 г/кв. м

Тираж 500 экз.

Изд. № 312.

Заказ №

ООО Издательство «Человек».

117036, г. Москва, Черёмушкинский проезд, д. 5.

Тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30

Сайт: www.olimppress.ru

E-mail: olimppress@mail.ru,

chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством представленного оригинал-макета в ОАО «Первая Образцовая типография».

Филиал «Чеховский Печатный Двор».

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.

Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499) 270-73-59

ISBN 978-5-906132-20-8



9 785906 132208