|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование**  **по мини-футболу на 2022-2023 учебный год**  **Индивидуальная работа** | | | |
| № | Название разделов, тем | Кол-во часов | Примерные  даты проведения |
| 1 | **Теоретическая подготовка:**  Инструктаж по ТБ на занятиях по мини-футболу.  Гигиенические требования к занимающимся спортом.  Влияние физических упражнений на организм спортсмена.  Профилактика травматизма в спорте.  Основы техники игры и техническая подготовка.  Физические качества и физическая подготовка.  Правила игры в мини-футбол. | **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **1**  **1** | 01,04.09  09.10  13.11  11.12  23.10;  04.12  27.11 |
|  |  | **8** |  |
| 2 | **Общая физическая подготовка.**  Строевые упражнения.  Упражнения для всех групп мышц.  Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для развития ловкости.  Упражнения типа «полоса препятствий».  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Упражнения для развития общей выносливости. | **2**  **4**  **6**  **6**  **4**  **6**  **6**  **8**  **8** | 06.09; 15.09  29.09, 11.10  20.10. 15.01  30.10, 12.02  13.11 17.11  29.11, 08.04  04.12, 08.12, 18.12, 27.12  25.09; 11.03  02.12, 06.05 |
|  |  | **50** |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка.**  Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.  Упражнения для выполнения качеств, необходимых для выполнения ведения, остановки, передачи, удара по мячу.  Упражнения для развития игровой ловкости.  Развитие специальной выносливости. | **6**  **6**  **8**  **6** | 08.09; 20.09;  02.10, 13.10, 23.10; 15.04  08.11, 20.11, 19.02, 13.05  01,12, 11.12, 20.12, 29.12, 22.01, 18.03 |
|  |  | **26** |  |
| 4 | **Техническая подготовка.**  Передвижение футболиста.  Ведение мяча.  Остановка мяча.  Передачи мяча.  Удары по мячу. | **8**  **8**  **8**  **8**  **8** | 11.09 22.09; 09.10. 18.09; 25.03  04.10, 16.10, 22.04  25.10, 10.11, 20.05  06.11, 22.11; 29.01  04.12, 3.12, 22.12, 26.02 |
|  |  | **40** |  |
| 5 | **Тактическая подготовка.**  Тактические действия в защите.  Тактические действия в нападении.  Игра 4х2, 3х2, 2х1, 3х3, 4х4, 4х3 | **8**  **8**  **8** | 13.09;25.09; 06.10; 27.11, 04.03  18.10; 27.10; 25.12, 15.11; 24.11; 29.04,  06.12, 15.12, 27.05 |
|  |  | **24** |  |
| 6 | **Интегральная подготовка (**соревнования, товарищеские встречи). | **10** | В течение года. |
| 7 | Контрольные испытания, зачеты. | **4** | 25.09; 02.10; 15.04; 22.04; |
|  | Всего | **162** |  |

Подготовил: учитель по физической культуре

Канзафаров Наиль Салихович