

## Програма за провеждането на тренировките за подготовката на отбора

**Футбол**  
V - VII клас, момчета

№ по ред	Тема на заниманието/тренировката	Брой часове	Забележка
1.	Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото. Правилосзнание. Учебна игра.	2	
2.	Подаване с глава. Правилосзнание. Учебна игра.	2	
3.	Овладяване на футболна топка с коляно. Подаване на футболна топка с различни части на ходилото. Правилосзнание.	2	
4.	Овладяване на футболна топка с гърди. Учебна игра.	2	
5.	Групови взаимодействия в защита и нападение. Учебна игра.	2	
6.	Подаване с глава. Групови взаимодействия в защита и нападение.	2	
7.	Водене на футболна топка с различни части на ходилото.	2	
8.	Индивидуални действия в защита и нападение.	2	
9.	Овладяване на търкаляща се топка. Учебна игра.	2	
10.	Залъгващи движения (финтове). Учебна игра.	2	
11.	Двойно подаване. Водене на футболна топка с различни части на ходилото.	2	
12.	Подаване на дълги разстояния. Овладяване на футболна топка с гърди. Правилосзнание.	2	
13.	Групови и отборни тактически действия. Учебна игра.	2	
14.	Статични положения. Прав външен удар. Учебна игра.	2	
15.	Прав вътрешен удар. Залъгващи движения (финтове). Учебна игра.	2	
16.	Зонова защита. Подаване на футболна топка с глава.	2	
17.	Двойно подаване. Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото.	2	
18.	Контраатака. Удар по топката от въздуха с крак. Учебна игра.	2	
19.	Освобождаване от защитник. Зонова защита. Учебна игра.	2	
20.	Водене на футболна топка с различни части на ходилото. Статични положения.	2	

21.	Групови взаимодействия в защита и нападение. Прав вътрешен удар. Учебна игра.	2	
22.	Залъгващи движения (финтове). Учебна игра.	2	
23.	Подаване с глава. Групови взаимодействия в защита и нападение.	2	
24.	Игра на вратар. Удар от въздуха с глава.	2	
25.	Преса и контрапреса. Удари във вратата.	2	
26.	Овладяване на футболна топка с коляно. Подаване на футболна топка с различни части на ходилото. Правилознание.	2	
27.	Контраатака. Удар по топката от въздуха с крак.	2	
28.	Подаване на дълги разстояния. Овладяване на футболна топка с гърди. Правилознание.	2	
29.	Подаване с глава. Групови взаимодействия в защита и нападение.	2	
30.	Удари във врата с крак. Учебна игра.	2	
31.	Зонова защита. Индивидуални действия в защита и нападение.	2	
32.	Овладяване на търкаляща се топка. Учебна игра.	2	
33.	Игра на вратар. Удар от въздуха с глава.	2	
34.	Преса и контрапреса. Удари във вратата.	2	
35.	Освобождаване от защитник. Зонова защита. Учебна игра.	2	
36.	Овладяване на футболна топка с коляно. Подаване на футболна топка с различни части на ходилото. Правилознание.	2	
37.	Двойно подаване. Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото.	2	
38.	Подаване и овладяване на футболна топка с различни части на ходилото. Учебна игра.	1	
Общ брой часове:		75	
Общ брой часове, предвидени за творческите изяви/ вътрешноучилищните и междуучилищните срещи:		5	
<b>Общ брой часове по програмата:</b>		<b>80</b>	

Ръководител на отбор по футбол V – VII клас, момчета: .....

Митко Костов, учител ФВС в СУ „Васил Левски“, гр. Бяла Слатина