**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс №1 «Школа-гимназия»**

**Кировского района Республики Крым**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_ Дервиш Т.М.  18. 08.2023 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом директора  МБОУ «Старокрымский УВК №1  «Школа – гимназия»  Приказ № 153 от 18 .08. 2023г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Лысенко |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**« ФУТБОЛ»**

Направленность - Футбол

Срок реализации программы 1 год

Вид программы модифицированная

Уровень - базовый

Возраст обучающихся 7-15 лет

Составитель: Абидов Руслан Геннадиевич ,учитель физической культуры, первой категории

**Старый Крым**

**2023 г.**

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая основа программы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее–ФЗ№273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. №52831 (Далее – приказ №196).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (Далее – Приказ № 467).

6.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7.Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

8.Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Старокрымский УВК №1» Школа -Гимназия»;

10. Учебный план МБОУ «Старокрымский УВК №1» Школа -Гимназия»

Локальные акты школы

**Направленность программы** **« Футбол»** -спортивно-оздоровительная

**Актуальность программы**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

**Новизна программы «**Футбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Отличительные особенности программы:**

1. Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
2. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
5. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
6. Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
7. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

**Педагогическая** **целесообразность** программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте с 7 лет (1-10 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Объем и срок освоения программы**: общее количество учебных часов - 306, временная продолжительность - 1 год.

**Уровень программы:** базовый

**Особенности реализации образовательного процесса.** Подготовка детей к школе начинается с 1 сентября и длится до 25 мая на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Старокрымский УВК №1 Школа - Гимназия». Занятия проводятся с группой детей в количестве 30-50 человек, шесть раз в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 5-минутным перерывом.

***Таблица 1***

**Режим занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направленность объединения** | **Число занятий в неделю** | **Число и продолжительность занятий в день** |
| 1 | Футбол | 6 | 1 занятие 3 час |

**1.2. Цели и задачи**

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры футбол.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья;

- Содействие правильному физическому развитию;

- Приобретение необходимых теоретических знаний;

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- Привитие ученикам организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

- Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;

***1.****Личностные*

* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействие правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

***2.****Метапредметные*

* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**3.***Предметные*

* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

**1.3. Воспитательный потенциал программы**

**Воспитательный потенциал спортивно- игровой секции ориентируется на:**

-  познавательно- нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной- игровой секции в процессе овладения двигательными навыками , тактическими и техническими приемами игры в футбол.

- социально- личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

**1.4.Содержание курса**

 Данная  программа рассчитана  на  учащихся    7 - 15  лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья. Занятия дополнительногообразования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

*Таблица 2*

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Всего часов** | **Аудиторные часы** | | **Форма аттестации, контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | **4** | **4** |  | **Устный опрос, беседа** |
| 1.1. | Развитие футбола в России. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 1.2. | Техника безопасности на занятиях футбола | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 1.3. | Правила игры по футболу | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 1.4. | Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | Физическая подготовка | 12,5 |  | 12,5 | Общая физическая подготовка |
| **3.** | Специальная физическая подготовка | 49,5 |  | 49,5 | Техническая, тактическая подготовка |
| **3.1.** | Техническая подготовка | 27 |  | 27 | Технические действия |
| 3.1.1. | Упражнения без мяча | 2 |  | 2 | Технические действия |
| 3.1.2. | передача мяча | 8 |  | 8 | Техника передачи мяча |
| 3.1.3. | Ведение мяча | 5,5 |  | 5,5 | Техника ведения мяча |
| 3.1.4. | Удары мяча по воротам | 9,5 |  | 9,5 | Техника бросков |
| 3.1.5. | Удар по мячу головой | 2 |  | 2 | Техника владения мячом и противодействия |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **22,5** |  | **22,5** | **Тактические действия** |
| 3.2.1. | Тактика защиты | 10,5 |  | 10,5 | Техника выполнения в защите |
| 3.2.2. | Тактика нападения | 4 |  | 4 | Техника выполнения в нападении |
| 3.2.3. | Командные действия | 9 |  | 9 | Учебно-тренировочная игра |
| 4. | Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность). | 2 |  | 2 | Сдача нормативов |
|  | Итого: | 306 | 4 | 302 |  |

***Таблица 3***

**Содержания учебного плана**

|  |
| --- |
| **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 10 (часа)**  **Теория:** 1. Развитие футбола в России.  2. Техника безопасности на занятиях футбола.  3. Правила игры по футболу.  4. Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. |
| **Физическая подготовка 50 (часов)**  **Практика:**  Общая физическая подготовка |
| **Специальная физическая подготовка 200(час)**  **Практика: Техническая подготовка**   1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке футболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.  2. передача мячя стоя на месте и в движении.  Передача правой ногой.  Передача мяча вперед. То же после ведения мяча.  Передача одной нога от пола.  Передача двумя ногами с отскоком от пола.  прием катящегося мяча, стоя на месте. 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой ноги на левую и обратно, стоя на месте.  4. передачи мяча. Одной ногой с места. Двумя ногами с места.  5. Удары по мячу.  6. Отработка подкатов  **Тактическая подготовка**  1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча.  2. Борьба за мяч после отскока. Быстрая контратака  3. Командные действия в защите, в нападении.  Игра в футбол с заданными тактическими действиями. |
| **Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность). 6 (часа)**  **Практика:** Прыжки через скакалку, челночный бег 3\*10м. прыжки в длину, подтягивание. |

**1.5. Планируемые результаты освоения курса**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

***знать:***

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры по футболу
3. правила техники безопасности.
4. Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. жесты судьи по футболу.
10. игровые упр.,

***уметь:***

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в футбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по футболу.

***Демонстрировать:***

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Передачи мяча на разные расстояния и точность;
3. удары мяча с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с ***Универсальными компетенциями учащихся являются:*** - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по футболу во время самостоятельных занятий.

***Личностные результаты:***

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты*:**

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол.

**РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Календарный учебный график МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия» на 2022-2023 учебный год**

1.Начало учебного года: 01 сентября 2022 года

Конец учебного года: 25 мая 2023 года

2.Продолжительность учебного года - 34 учебные недели

3.Сроки продолжительности обучения: 1 полугодие – 17 недель, 2 полугодие- 17 недель.

полугодие - с 01 сентября 2022 года по 30 декабря 2022

полугодие - с 11 января 2023 года по 25 мая 2023года

Каникулярный период: 25.05.2023 - 31.08.2023

***Таблица 4***

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | 2 полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | март | | | | апрель | | | | май | | |
| Количество учебных недель | 1 2 | 3 4 | 5 6 | 7 8 | 9 10 | 11 12 | 13 14 | 15 16 | 17 18 | 19 20 | 21 22 | 23 24 | 25 26 | 27 28 | 29 30 | 31 32 | 33 34 | 35 36 | 37 38 | 39 40 | 41 42 | 43 44 | 45 46 | 47 48 | 49 50 | 51 52 | 53 54 | 55 56 | 57 58 | 59 60 | 61 62 | 63 64 | 65 66 | 67 68 |
| Количество часов  в неделю (гр) | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | | 18 | | | | 18 | | | | 18 | | |
| Количество часов  в месяц (гр) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Аттестация / Форма контроля | Беседа, инструктаж, ОФП | ОФП, техника | ОФП, техника | ОФП, техника | ОФП, техника | Контрольный, техника | Техника | Техника | Техника, беседа | Техника, тактика | Техника, тактика | Техника, тактика | Техника, тактика | Техника, тактика | Техника, тактика | Техника, тактика | Тактика | Тактика, беседа | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Тактика, техника | Тактика | Тактика | Тактика | Тактика | Тактика | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Тактика, ОФП | Контрольный, беседа |  |
| Объем учебной нагрузки на учебный год 306 часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2.2. Условия реализации программы**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

***Материально-техническое оснащение*** Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле , с футбольной разметкой площадки, футбольными воротами.

***Таблица 5***

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во** |
|  | Скакалка | 50 |
|  | Мяч футбольный размер 3 | 2 |
|  | Мяч футбольный размер 4 | 2 |
|  | Мяч футбольный размер 5 | 29 |
|  | Манишки | 20 |
|  | Мяч набивной 1 кг | 4 |
|  | Мяч набивной 2 кг | 2 |
|  | Мяч набивной 3 кг | 2 |
|  | Конусы( 20 см.) | 12 |
|  | Конусы с отверстиями ( 35 см.) | 12 |
|  | Фишка разметочная | 20 |
|  | Гимнастические скамейки | 8 |

**Кадровые условия:**

*Кадровое обеспечение* разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагогог Абидов Руслан Геннадиевич, учитель физической культуры, первой категории

**Форма организации   занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Основные принципы реализации программы:**

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

-  наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

-  демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении игровых заданий).

**Основные принципы обучения в футболе:** Обучение в футболе как организованный педагогический процесс в спортивных играх основан на следующих принципах: сознательность и активность в футболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

**2.3. Формы аттестации**

Формы определения результатов образовательной деятельности детей в течение года - «контрольные задания».

Результативность работы помогут оценить результаты сдачи контрольных норматив самих участников. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения.

**2.4. Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение, 2011);

2. Библия футбола.1000 футбольных упражнений/Александр Гомельский.-Москва:Эксмо,2016,-256с.:ил-(Мастера спорта)

**РАЗДЕЛ №3. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**3.1 Оценочные материалы**

***Таблица 6***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 6 класс | **Челночный бег 3\*10м** | **8,8** | 9,6 | 9,9 | **8,3** | 9,0 | 9,3 |
| **Прыжки:** в длину с места | **170** | 150 | 130 | **180** | 160 | 140 |
| **Прыжки через скакалку** | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
|  | **Подтягивание** | 17 | 14 | 9 | 7 | 5 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **девушки** | | | **юноши** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **7**  **класс** | **Челночный бег 3\*10м** | **8,6** | 9,4 | 9,7 | **8,2** | 8,8 | 9,0 |
|  | **Прыжки:** в длину с места | **180** | 160 | 140 | **190** | 170 | 150 |
|  | **Прыжки через скакалку** | 125 | 90 | 75 | 115 | 85 | 65 |
|  | **Подтягивание** | 19 | 12 | 5 | 8 | 5 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **девушки** | | | **юноши** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **8 класс** | **Челночный бег 3\*10м** | **8,5** | 9,3 | 9,6 | **8,0** | 8,6 | 8,8 |
| **Прыжки:** в длину с места | **185** | 165 | 145 | **200** | 180 | 160 |
| **Прыжки через скакалку** | **115** | 105 | 90 | **105** | 95 | 85 |
| **Подтягивание** | 17 | 13 | 5 | 9 | 6 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **девушки** | | | **юноши** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **9 класс** | **Челночный бег 3\*10м** | 8,4 | 9,2 | 9,5 | 7,9 | 8,5 | 8,7 |
| **Прыжки:** в длину с места | 205 | 165 | 155 | 220 | 190 | 175 |
| **Прыжки через скакалку** | 120 | 110 | 95 | 110 | 100 | 90 |
| **Подтягивание** | 16 | 12 | 5 | 10 | 7 | 3 |

**3.2.Методические материалы**

В методическом пособии излагаются теоретико-методические основы футбола, его роль и место в системе физического воспитания и спорта.

Автор представляет свою методику обучение по футболу в группе спортивного совершенствование.

    При рассмотрении этого вопроса затрагиваются темы технико-тактической, физической подготовки футболистов, проблемы и специфику организации занятий по футболу  .

 Пособие может быть полезно обучающимся средних учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей, учителям физической культуры и тренерам команд по футболу.

**3.3. Календарно-тематическое планирование курса «футбол»**

***Таблица 7***

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата по расписанию** | | **Форма аттестации/ контроля** | **Примечание**  **(корректировка)** |
| **По плану** | **По факту** |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| **1** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | **1,5** |  |  | Беседа |  |
| 1.3. | Правила игры по футболу | 1 |  |  | инструктаж, устный опрос |  |
| **1.2** | Техника безопасности. | 0,5 |  |  |  |  |
| **2** | **Физическая подготовка** | **0,5** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1.** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.1** | Упражнения без мяча | 1 |  |  | Техника упражнений |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Техника передачи мяча |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.3** | Ведение мяча | 0.5 |  |  | Техника ведения мяча |  |
| **3.1.4.** | Удары мяча | 0.5 |  |  | Техника бросков |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Техника передачи мяча |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.3** | Ведение мяча | 1 |  |  | Техника ведения мяча |  |
| **4.** | **Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).** | **1** |  |  | Контрольный |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | Удары мяча | 2 |  |  | Техника броска |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.3** | Ведение мяча | 2 |  |  | Техника ведения мяча |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Ноябрь** | | | | | |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Ловля и передача мяча | 2 |  |  | Техника передачи мяча |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | Броски мяча | 2 |  |  | Техника бросков |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 2 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | Удары мяча | 2 |  |  | Техника бросков |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Декабрь** | | | | | | |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| 3.1.5. | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |  | Техника владения мячом и противодействия |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Перехват мяча | 2 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Накрывание. Отбивание | 2 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **2** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Ловля и передача мяча | 2 |  |  | Техника передачи мяча |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1 полугодие** | **32** |  |  |  |  |
| **Январь** | | | | | | |
| **1.** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | **0,5** |  |  | Беседа |  |
| 1.2. | Повторный инструктаж по технике безопасности. | 0.5 |  |  | инструктаж, устный опрос |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1,5** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Персональная защита | 1,5 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| **1.** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | **1** |  |  | Беседа |  |
| **1.1.** | Развитие футбола в России. | 1 |  |  | Устный опрос |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 1 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Техника передачи мяча |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.3** | Ведение мяча | 1 |  |  | Техника ведения мяча |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Февраль** | | | | | | |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Персональная защита, опека | 1 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | Броски мяча | 1 |  |  | Техника бросков |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 1 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | Броски мяча | 1 |  |  | Техника бросков |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 1 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Перемещения в защите | 1 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| 3.2.2 | Тактика нападения. Перемещения в нападении | 1 |  |  | Техника выполнении в нападении |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Март** | | | | | | |
| **3.1** | **Техническая подготовка** |  |  |  | технические действия |  |
| **3.1.2** | Передачи мяча | **2** |  |  | Техника передачи мяча |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.2 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 2 |  |  | Техника выполнении в нападении |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Передвижение в защите | 1 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 1 |  |  | Взаимодействие 2-х и3-х играков |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.3** | Ведение мяча | 1 |  |  | Техника ведения мяча |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Апрель** | | | | | | |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.1** | **Техническая подготовка** | **1** |  |  | технические действия |  |
| **3.1.4.** | удары мяча | 1 |  |  | Техника выполнения бросков |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Зонная и концентрированная защита. | 1 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.1. | Тактика защиты. Передвижение в защите | 0,5 |  |  | Техника выполнения в защите |  |
| 3.2.2 | Тактика нападения. Передвижение в нападении | 0,5 |  |  | Техника выполнении в нападении |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | Общая физическая подготовка |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **1** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 1 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
|  | **Итого за месяц** | **8** |  |  |  |  |
| **Май** | | | | | | |
| **1** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** | **1** |  |  | Беседа |  |
| 1.4. | Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. | 1 |  |  | Устный опрос |  |
| **4.** | **Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).** | **1** |  |  | Контрольный |  |
| **3.2.** | **Тактическая подготовка** | **2** |  |  | тактические действия |  |
| 3.2.3 | Командные действия | 2 |  |  | Учебно-тренировочная игра |  |
|  | **Итого за месяц** | **4** |  |  |  |  |
|  | **Итого за год** | **306** |  |  |  |  |

***Таблица 8***

**3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Причина корректировки** | **Дата** | **Согласование с заведующим подразделением** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |
| **8** |  |  |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |

***Таблица 9***

**3.5. План воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Место проведения** | **Участники** | **Ответственный за проведение** |
| 1 | Выборы состава Совета спортивного клуба | октябрь | Спорт.зал шк. №1 | 1-11 классы + учителя + родители | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 2 | Открытие « Спартакиады» | Сентябрь |  | * 1. лассы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 3 | «Весёлые старты» | Сентябрь | Спорт.зал шк. №2 | * 1. лассы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 4 | Первенство школы по футболу | Октябрь | Спорт.зал шк. №2 | 5 –11 классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 5 | Школьная олимпиада | Октябрь | Спорт.зал шк. №2 | 5 –11классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 6 | Первенство школы по шашкам | Ноябрь | Спорт.зал шк. №2 | 5- 9 классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 7 | « Мама, папа, я- спортивная семья» | Декабрь | Спорт.зал шк. №2 | 1-4 классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 8 | Первенство школы по волейболу | Январь | Спорт.зал шк. №2 | 9-11 классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 9 | Пионербол с элементами волейбола | Февраль | Спорт.зал шк. №2 | * 1. классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 10 | Пионербол | Март | Спорт.зал шк. №2 | * 1. классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 11 | Турнир по у «Кожаный мяч» | Апрель | Спорт. площадка школы | * 1. лассы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 12 | Президентские состязания | Апрель | Спорт. площадка школы |  | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| 13 | Президентские спортивные игры | Апрель | Спорт. площадка школы | 7-11 | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| ***14*** | Мини- | май | Спорт. площадка школы | * 1. лассы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |
| ***15*** | Весенний кросс ко Дню Победы | Май | Спорт. площадка школы | 5-11 классы | Учителя начальных кл. ,классные руководители 1-11 кл, Абидов Р.Г |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  1гр 2гр | | Тема учебного занятия | | Всего часов | Содержание деятельности | |
| Теоретическая часть/форма организации деятельности | Практическая часть/форма организации деятельности |
| 1-3 |  |  | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | | 3 | Объяснение правил ТБ |  |
| 4-6 |  |  | Защитная стойка | | 3 |  | Показ упражнения |
| 7-9 |  |  | Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. | | 3 |  | Закрепление упражнения |
| 10-12 |  |  | Основные правила игры в футбол | | 3 | Рассказ правил |  |
| 13-15 |  |  | Основные правила игры в футбол | | 3 |  | Отработка |
| 16-18 |  |  | Основные правила игры в футбол | | 3 |  | Отработка |
| 19-21 |  |  | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 22-24 |  |  | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 25-27 |  |  | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 28-30 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 31-33 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 34-36 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 37-39 |  |  | Ведение мяча | | 3 | рассказ | Показ упражнения |
| 40-42 |  |  | Ведение мяча | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 43-45 |  |  | Ведение мяча | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 46-48 |  |  | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 49-51 |  |  | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 52-54 |  |  | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 55-57 |  |  | Удар носком | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 58-60 |  |  | Удар носком | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 61-63 |  |  | Удар носком | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 64-66 |  |  | Удар серединой лба на месте | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 67-69 |  |  | Удар серединой лба на месте | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 70-72 |  |  | Удар серединой лба на месте | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 73-75 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 76-78 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 79-81 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 82-84 |  |  | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | | 3 | Объяснение | Показ упражнения |
| 85-87 |  |  | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 88-90 |  |  | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 91-93 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 | Рассказ | Показ упражнения |
| 94-96 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 97-99 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 100-102 |  |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 103-105 |  |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 106-108 |  |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 109-111 |  |  | Удар по летящему мячу средней частью подъема | | 3 | объяснение | Отработка упражнения |
| 112-114 |  |  | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | | 3 |  | Показ упражнения |
| 115-117 |  |  | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 118-120 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 121-123 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 124-126 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 127-129 |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 130-132 |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 133-135 |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 136-138 |  |  | Обманные движения (финты) | | 3 | рассказ | Демонстрация приёма |
| 139-141 |  |  | Обманные движения (финты) | | 3 |  | Отработка приёма |
| 142-144 |  |  | Обманные движения (финты) | | 3 |  | Отработка приёма |
| 145-147 |  |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 148-150 |  |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 151-153 |  |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 154-156 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 | рассказ | Демонстрация приёма |
| 157-159 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 |  | Отработка приёма |
| 160-162 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | 3 |  | Отработка приёма |
| 163-165 |  |  | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | | 3 | объяснение | Демонстрация приёма |
| 166-168 |  |  | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | | 3 |  | Отработка приёма |
| 169-171 |  |  | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | | 3 |  | Отработка приёма |
| 172-174 |  |  | Резаные удары | | 3 | объяснение | Демонстрация приёма |
| 175-177 |  |  | Резаные удары | | 3 |  | Отработка приёма |
| 178-180 |  |  | Резаные удары | | 3 |  | Отработка приёма |
| 181-183 |  |  | Удар по мячу серединой лба | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 184-186 |  |  | Удар по мячу серединой лба | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 187-189 |  |  | Удар по мячу серединой лба | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 190-192 |  |  | Удар боковой частью лба | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 193-195 |  |  | Удар боковой частью лба | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 196-198 |  |  | Удар боковой частью лба | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 199-201 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой | |  | объяснение | Показ упражнения |
| 202-204 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 205-207 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 208-210 |  |  | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | | 3 | объяснение | Отработка упражнения |
| 211-213 |  |  | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 214-216 |  |  | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 217-219 |  |  | Остановка мяча грудью | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 220-222 |  |  | Остановка мяча грудью | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 223-225 |  |  | Остановка мяча грудью | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 226-228 |  |  | Совершенствование техники ведения мяча | | 3 | рассказ | Демонстрация приёма |
| 229-231 |  |  | Совершенствование техники ведения мяча | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 232-234 |  |  | Совершенствование техники ведения мяча | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 235-237 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | | 3 | объяснение | Демонстрация приёма |
| 238-240 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | | 3 |  | Отработка приёма |
| 241-243 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | | 3 |  | Отработка приёма |
| 244-246 |  |  | Отбор мяча подкатом | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 247-249 |  |  | Отбор мяча подкатом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 250-252 |  |  | Отбор мяча подкатом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 253-255 |  |  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | | 3 | объяснение | Показ упражнения |
| 256-258 |  |  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 259-261 |  |  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | | 3 |  | Отработка упражнения |
| 262-264 |  |  | Финт ударом | | 3 | объяснение | Демонстрация приёма |
| 265-267 |  |  | Финт ударом | | 3 |  | Отработка приёма |
| 268-270 |  |  | Финт ударом | | 3 |  | Отработка приёма |
| 271-273 |  |  | Финт остановкой | | 3 | объяснение | Демонстрация приёма |
| 274-276 |  |  | Финт остановкой | | 3 |  | Отработка приёма |
| 277-279 |  |  | Финт остановкой | | 3 |  | Отработка приёма |
| 280-282 |  |  | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | | 3 | рассказ | Показ приёма |
| 283-285 |  |  | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | | 3 |  | Отработка приёма |
| 286-288 |  |  | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | | 3 |  | Отработка приёма |
| 289-291 |  |  | Тактические действия в нападении | | 3 | рассказ | Демонстрации приёмов |
| 299-294 |  |  | Тактические действия в нападении | | 3 |  | Отработка приёмов |
| 295-297 |  |  | Тактические действия в нападении | | 3 |  | Отработка приёмов |
| 298-300 |  |  | Двухстороння игра (Соревнование) | | 3 |  | Отработка приёмов |
| 301-303 |  |  | Двухстороння игра (Соревнование) | | 3 |  | Отработка приёмов |
| 304-306 |  |  | Двухстороння игра (Соревнование) | | 3 |  | Отработка приёмов |
|  | | | | Всего часов | 306 |  |  |