

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Кондинский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования оздоровительно-образовательный центр «Юбилейный»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
Протокол № 3
от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО ОЦ
«Юбилейный»
от 31.08.2023 г. № 114-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Футбольная команда»

возраст обучающихся: 8-16 лет.

объем программы: 648 часов.

ФИО автора-составителя:
Рожков Эдуард Игоревич,
педагог дополнительного образования
квалификационная категория

пгт. Луговой, 2023 г.

1. Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбольная команда» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов: Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

-Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования оздоровительно-образовательного центра «Юбилейный» (МБУ ДО ООЦ «Юбилейный»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбольная команда» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 9 месяцев.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Футбольная команда» - физкультурно-спортивная. Основополагающими идеями в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены подвижные и дворовые игры.

Актуальность программы в поиске путей физического и духовного оздоровления детей, изучения материала, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительная особенность данной программы заключается в индивидуализации и дифференциации обучения. Программа предоставляет обучающимся возможность выбора индивидуального образовательного маршрута (модуля), исходя из их индивидуальных склонностей, возможностей и образовательных потребностей. А также программа предусматривает индивидуальный подход к каждому обучающемуся через отслеживание динамики его личностного развития.

Уровень освоения разноуровневый. Данная программа способствует освоению разносторонних практических навыков в области спортивной подготовки. Такое распределение материала, выходящее за рамки школьной программы, позволяет в наибольшей мере способствовать формированию физической подготовки, основанной на склонностях и интересах личности ребенка.

№ п/п	Модуль	Ак. часов	Сроки реализации в 2023-24 уч. году	Количество дней/недель
1	Модуль 1 <i>1 модуль</i> предполагает знакомство обучающихся с кратким курсом игры в футбол, знакомство с правилами игры и техникой передачи мяча.	144 (2 гр)	12 сентября – 31 мая	2 дня/нед. 36 недель
2	Модуль 2 <i>«2 модуль»</i> предполагает повторение и совершенствование технико- тактических действий игры в футбол.	144 (2 гр)	12 сентября – 31 мая	2 дня/нед. 36 недель

3	Модуль 3 3 модуль Совершенствование спортивных достижений, судейство выезд на соревнования.	72	12 сентября – 31 мая	1 дня/нед. 36 недель
	Всего	648	12 сентября – 31 мая	36 недель

2. Цели и задачи программы

Цель: Формирование гармоничного, физического и нравственного развития ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи: Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Развивающая: развитие у обучающихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: умение быть ответственным и организованным и дисциплинированным игроком команды.

Отличительной особенностью данной программы является организация учебного процесса, который включает в себя не только теоретическую часть, но и активную самостоятельную спортивно-игровую деятельность. Программа подходит для обучающихся различной степени физической подготовленности.

3. Организационно-педагогические условия

Организация образовательного процесса. Предлагаемая образовательная программа «Футбольная команда» предназначена для обучающихся 8-16 лет.

1 модуль предполагает знакомство обучающихся с кратким курсом игры в футбол, знакомство с правилами игры и техникой передачи мяча.

2 модуль предполагает повторение и совершенствование технико- тактических действий игры в футбол.

3 модуль Совершенствование спортивных достижений, судейство выезд на соревнования.

Режим занятий: обучение по программе проходит в 5 группах детей. Группы формируются с учетом физических, психологически и возрастных особенностей, обучающихся с учетом их занятости в школе и других объединениях. Набор детей на программу осуществляется на основании заявления родителей. Количество обучающихся в группе

составляет от 7 человек. Организация режима проведения занятий производится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

Образование педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: Екатеринбургский колледж физической культуры. Присвоена квалификация педагог по физической культуре и спорту с дополнительной подготовкой в области начальной спортивной подготовки. Окончил 24 июня 2005 года.

Количество часов обучения на одну группу 216 часов (4 раз в неделю по 1ч 30 мин на каждую)

Формы обучения. Для эффективной реализации содержания общеобразовательной программы используются **формы занятий:**

- **Очная.** Словесные методы: рассказ, беседа - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации. Наглядные методы:).

Психолого- педагогические особенности

Обучение требует постепенного перехода изучения материала от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой

Метапредметные:

- освоение способов решения оздоровительных задач;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;

Предметные:

- повышение работоспособности и укрепления здоровья в повседневной жизни
- воспитание и развитие жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.
- разностороннее воздействие на организм игры- футбола представляет собой идеальное средство жизненно необходимых навыков.

1 модуль 1й – 2й группы обучения -

Цель: развитие физических качеств у обучающихся и формирование у них целостного представления о спорте, а также личностных качеств: патриотизма, популяризация избранного вида спорта.

Задачи:

- сформировать целостное представление об особенностях игры в футбол на основе комплексного подхода и показа взаимодействия основных способов игры.
- сформировать представление и значимости спорта в современном обществе;
- научить обучающихся правилам игры.
- развивать групповое мышление

Учебный план

	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Техника безопасности. Правила игры	34	8	28
2.1	Разметка поля		1	4
2.2	Судейские жесты		1	4
2.3	Тактика игры		1	4
2.4	Техника игры		1	4
2.5	Значение игроков на поле		1	4
2.6	Форма игрока		1	3
2.7	Выбрасывание мяча		1	2
2.8	Гигиена игрока		1	3
3	Общая физическая подготовка	34	8	28
3.1	Бег 100м		2	5
3.2	Челночный бег		1	5
3.3	Подтягивание		1	4

3.4	Приседание		1	4
3.5	Отжимание		1	5
3.6	Упражнение на пресс		2	5
4	Специально физическая подготовка	34	8	28
4.1	Стойки и перемещения		1	1
4.2	Удары по неподвижному мячу		1	1
4.3	Удары по катящемуся мячу			1
4.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		1	1
4.5	Остановки катящегося мяча			1
4.6	Ведение мяча		1	1
4.7	Прием низового мяча		1	1
4.8	Прием низового мяча с шагом в сторону			1
4.9	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 м		1	1
5	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м		1	1
5.1	Удары ногой друг другу на расстоянии			1
5.2	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии		1	1
5.3	Упражнения в парах			0.5
5.4	Упражнения +для контроля мяча			0.5
5.5	Упражнения на пас			0.5
5.6	Упражнения в тройках			0.5
5.7	Удары по воротам			0.5
5.8	Упражнения для остановки мяча			0.5
5.9	Подбор прием низового мяча			0.5
6.	Прием низового мяча с шагом в сторону			0.5
6.1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии			0.5
6.2	Прием верхнего мяча			0.5
6.3	Прием верхнего мяча грудью			0.5
6.4	Прием верхнего мяча голенью			0.5
6.5	Прием верхнего мяча ступней			0.5
6.6	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах			0.5
6.7	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча ногой при навесных передачах			0.5
6.8	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов			1
6.9	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления			1
7	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением			1

7.1	Прием мяча в воротах			1
7.2	Обводка			1
7.3	Змейка			1
5	Тактика – техническая подготовка	34	8	28
5.2	Упражнения для ног;		0.5	3
5.3	Упражнения на пас		0.5	3
5.4	Упражнения для укрепления голеностопа;		1	3
5.5	Упражнения стенка		1	3
5.6	Взрывная скорость		1	3
5.7	Прыжковые упражнения		1	3
5.8	Развитие удара		1	3
5.9	Передвижение по полю		1	3
6	Упражнение на пас квадрат		1	2
.6.1	Упражнение на пас треугольник		1	2
7	Итоговое занятие	1		
	Итого:	144	32	112

Содержание

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

Теория: Организационные вопросы. Ознакомление учащихся с расписанием занятий, учебно-тематическим планом, техникой безопасности и правилами поведения.

2. Техника безопасности и правила игры

2.1. Разметка поля

Теория: Ширина и длина поля, центральные линии вратарская зона. *Практика:* Тестирование.

2.2. Судейские жесты

Теория: Сигналы свистка, жест выброса мяча, угловой, аут. *Практика:* Тестирование.

2.3. Тактика игры

Теория: Понятие команда, пас, перемещение по полю. *Практика:* Тестирование.

2.4. Техника Игры

Теория: Приемы владения мячом. *Практика:* Тестирование.

2.5. Значение игроков на поле

Теория:. Нападающий, защитник, вратарь. *Практика:* Тестирование.

2.6. Форма игрока

Теория:. Защита игрока и вратаря, какая обувь нужна для видов футбола. *Практика:* Тестирование.

2.7. Выбрасывание мяча

Теория: Существует 4 линий, как реализуется, с какой линии именно нужно. *Практика:* Тестирование.

2.8. Гигиена игрока

Теория: Влияние гигиены на здоровье, значимость гигиены. *Практика:* Тестирование.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Бег 100 метров

Теория: Положение тела при старте и во время бега. *Практика:* Сдача норматива.

3.2. Челночный бег

Теория:. Положение тела при старте и во время бега. *Практика:* Сдача норматива

3.3. Подтягивание.

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.4. Приседание

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.5. Отжимание

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.6. Упражнение пресс

Теория Основное положение и хват. **Практика: Сдача норматива**

4. Специально физическая подготовка

4.1. Стойки и перемещение

Теория: стойка игрока при приеме перемещение в разные стороны. **Практика:** Сдача норматива

4.2. Удары по неподвижному мячу

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.3. Удары по катящемуся мячу.

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.5. Остановки катящегося мяча.

Теория Положение ноги во время приема. **Практика:** Сдача норматива

4.6. Ведение мяча

Теория: Положение ноги во время переката. **Практика:** Сдача норматива

4.7. Прием низового мяча.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.8. Прием низового мяча с шагом в сторону

Теория. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.9. Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5. Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.1. Удары ногой друг другу на расстоянии.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.2. Бросок мяча рукой друг другу на расстоянии.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.3. Упражнение в парах.

Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.4. Упражнение для контроля мяча.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.5. Упражнение на пас.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.6. Упражнение в тройках.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.7. Удары по воротам.

Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.8. Упражнения для остановки мяча.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.9. Подбор и прием остановка мяча.

Теория. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

6. Прием низового мяча с шагом в сторону.

Теория. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

- 6.2. Прием мяча после удара ногой на расстоянии.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.3. Прием верхнего мяча.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.4. Прием верхнего мяча грудью.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.5. Прием верхнего мяча голенью.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.6. Прием верхнего мяча ступней.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.7. Тренировка в воротах:
 перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах
Теория. Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.8. Тренировка в воротах:
 перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов
Теория. Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.9. Тренировка в воротах:
 перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
7. Тренировка в воротах:
 перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением
Теория. Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 7.1. Прием мяча в воротах.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива.
- 7.2. Обводка
Теория: Положение тела и ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 7.3 Змейка.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6. Тактика – техническая подготовка.**
- 6.1. Упражнение для ног.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматив
- 6.2. Упражнение на пас.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.3. Упражнение для укрепления голеностопа.
Теория: Правильное выполнения.
- 6.4. Стенка.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.5. Взрывная скорость.
Теория: Максимальное ускорение.
- 6.6. Прыжковые упражнения.
Теория: Развитие ног.
- 6.7. Развитие удара.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.8. Передвижение по полю.
Теория: Максимальное ускорение.
- 6.9. Упражнение на пас квадрат
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
7. Упражнение на пас треугольник.

Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Очная	2	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.		
2			34	Техника безопасности. Правила игры		
2.1			5	Разметка поля		
2.2			4	Судейские жесты		
2.3			2	Тактика игры		
2.4			8	Техника игры		
2.5			4	Значение игроков на поле		
2.6			1	Форма игрока		
2.7	5		Выбрасывание мяча			
2.8	5		Гигиена игрока			
3	Октябрь		34	Общая физическая подготовка		
3.1			6	Бег 100м		
3.2			5	Челночный бег		
3.3			6	Подтягивание		
3.4			6	Приседание		
3.5			6	Отжимание		
3.6	5		Упражнение на пресс			
4	Ноябрь		34	Специально физическая подготовка		
4.1			2	Стойки и перемещения		
4.2			1	Удары по неподвижному мячу		
4.3			1	Удары по катящемуся мячу		
4.4			1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		
4.5			1	Остановки катящегося мяча		
4.6			1	Ведение мяча		
4.7	Декабрь		1	Прием низового мяча		
4.8			1	Прием низового мяча с шагом в сторону		
4.9			1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5		
5	Январь		1	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м		
5.1			1	Удары ногой друг другу на расстоянии		
5.2			1	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии		
5.3		1	Упражнения в парах			
5.4		1	Упражнения +для контроля мяча			
5.5	Февраль	1	Упражнения на пас			

Промежуточное тестирование, Соревнование

5.6		1	Упражнения в тройках		
5.7		1	Удары по воротам		
5.8		1	Упражнения для остановки мяча		
5.9		1	Подбор прием низового мяча		
6.		1	Прием низового мяча с шагом в сторону		
6.1		1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии		
6.2	1	Прием верхнего мяча			
6.3	Март	1	Прием верхнего мяча грудью		
6.4		1	Прием верхнего мяча голенью		
6.5		1	Прием верхнего мяча ступней		
6.6		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах		
6.7		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча ногой при навесных передачах		
6.8		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов		
6.9		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления		
7.		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением		
7.1		1	Прием мяча в воротах		
7.2		1	Обводка		
7.3		1	Змейка		
5	Апрель	34	Тактика – техническая подготовка		
5.1		4	Упражнения для ног;		
5.2		4	Упражнения на пас		
5.3		4	Упражнения для укрепления голеностопа;		
5.4		4	Упражнения стенка		
5.5		3	Взрывная скорость		
5.6		3	Прыжковые упражнения		
5.7		3	Развитие удара		
5.8		3	Передвижение по полю		
5.9		3	Упражнение на пас квадрат		
6	Май	3	Упражнение на пас треугольник		
6			Итоговое занятие		
Итого:		144	Итого:		

Ожидаемые результаты

По окончании 1 2 группа учащихся должны знать

Должны знать:

Возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Должны уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Воспитание: Положительных морально-волевых качеств. Приобретение знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развитие: основных физических качеств

2-й модуль 3-4 группа

Цель: развитие физических качеств у школьников и формирование у них целостного представления о спорте, а также личностных качеств: патриотизма, популяризация избранного вида спорта.

Задачи:

- закрепление целостного представление об особенностях игры в футбол на основе комплексного подхода и показа взаимодействия основных способов игры.

- сформировать представление и значимости спорта в современном обществе;

- научить обучающихся применять правила игры.

Учебный план

	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Техника безопасности. Правила игры	34	8	28
2.1	Разметка поля		1	4
2.2	Судейские жесты		1	4
2.3	Тактика игры		1	4
2.4	Техника игры		1	4
2.5	Значение игроков на поле		1	4
2.6	Форма игрока		1	3
2.7	Выбрасывание мяча		1	2
2.8	Гигиена игрока		1	3
3	Общая физическая подготовка	34	8	28
3.1	Бег 100м		2	5
3.2	Челночный бег		1	5
3.3	Подтягивание		1	4
3.4	Приседание		1	4
3.5	Отжимание		1	5
3.6	Упражнение на пресс		2	5
4	Специально физическая подготовка	34	8	28
4.1	Стойки и перемещения		1	1
4.2	Удары по неподвижному мячу		1	1
4.3	Удары по катящемуся мячу			1
4.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		1	1
4.5	Остановки катящегося мяча			1
4.6	Ведение мяча		1	1
4.7	Прием низового мяча		1	1
4.8	Прием низового мяча с шагом в сторону			1
4.9	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 м		1	1
5	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м		1	1
5.1	Удары ногой друг другу на расстоянии			1
5.2	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии		1	1
5.3	Упражнения в парах			0.5
5.4	Упражнения +для контроля мяча			0.5
5.5	Упражнения на пас			0.5
5.6	Упражнения в тройках			0.5
5.7	Удары по воротам			0.5
5.8	Упражнения для остановки мяча			0.5
5.9	Подбор прием низового мяча			0.5
6.	Прием низового мяча с шагом в сторону			0.5

6.1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии			0.5
6.2	Прием верхнего мяча			0.5
6.3	Прием верхнего мяча грудью			0.5
6.4	Прием верхнего мяча голенью			0.5
6.5	Прием верхнего мяча ступней			0.5
6.6	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах			0.5
6.7	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча ногой при навесных передачах			0.5
6.8	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов			1
6.9	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления			1
7	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением			1
7.1	Прием мяча в воротах			1
7.2	Обводка			1
7.3	Змейка			1
5	Тактика – техническая подготовка	34	8	28
5.2	Упражнения для ног;		0.5	3
5.3	Упражнения на пас		0.5	3
5.4	Упражнения для укрепления голеностопа;		1	3
5.5	Упражнения стенка		1	3
5.6	Взрывная скорость		1	3
5.7	Прыжковые упражнения		1	3
5.8	Развитие удара		1	3
5.9	Передвижение по полю		1	3
6	Упражнение на пас квадрат		1	2
.6.1	Упражнение на пас треугольник		1	2
7	Итоговое занятие	1		
	Итого:	144	32	112

Содержание

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

Теория: Организационные вопросы. Ознакомление учащихся с расписанием занятий, учебно-тематическим планом, техникой безопасности и правилами поведения.

2. Техника безопасности и правила игры

2.1 Разметка поля

Теория: Ширина и длина поля , центральные линии вратарская зона **Практика:** Тестирование.

2.2 Судейские жесты

Теория: Сигналы свистка, жест выброса мяча , угловой, аут **Практика:** Тестирование.

2.3 Тактика игры

Теория: Понятие команда, пас, перемещение по полю. **Практика:** Тестирование.

2.4 Техника Игры

Теория: Приемы владения мячом, **Практика:** Тестирование.

2.5 Значение игроков на поле

Теория: Нападающий, защитник, вратарь, , **Практика:** Тестирование.

2.6 Форма игрока

Теория: Защита игрока и вратаря, какая обувь нужна для видов футбола **Практика:** Тестирование.

2.7 Выбрасывание мяча

Теория: Существует 4 линий, как реализуется , с какой линии именно нужно. . **Практика:** Тестирование.

2.8 Гигиена игрока

Теория: Влияние гигиены на здоровье, значимость гигиены.. **Практика:** Тестирование.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Бег 100 метров

Теория: Положение тела при старте и во время бега. **Практика:** Сдача норматива.

3.2 Челночный бег

Теория: . Положение тела при старте и во время бега. **Практика:** Сдача норматива

3.3 Подтягивание.

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.4 Приседание

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.5 Отжимание

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.6 Упражнение пресс

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

4. Специально физическая подготовка

4.1 Стойки и перемещение

Теория: стойка игрока при приеме перемещение в разные стороны. **Практика:** Сдача норматива

4.2 Удары по неподвижному мячу

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.3 Удары по катящемуся мячу.

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.4 Удары по неподвижному и катящемуся мячу

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.5 Остановки катящегося мяча

Теория: Положение ноги во время приема. **Практика:** Сдача норматива

4.6 Ведение мяча

Теория: Положение ноги во время переката. **Практика:** Сдача норматива

4.7 Прием низового мяча.

Теория: . Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.8 Прием низового мяча с шагом в сторону

Теория: . Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.9 Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5 Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

- 5.1 Удары ногой друг другу на расстоянии.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.2 Бросок мяча рукой друг другу на расстоянии.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.3 Упражнение в парах.
Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.4 Упражнение для контроля мяча.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.5 Упражнение на пас.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.6 Упражнение в тройках.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.7 Удары по воротам.
Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.8 Упражнения для остановки мяча.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 5.9 Подбор и прием остановки мяча.
Теория. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6 Прием низового мяча с шагом в сторону.
Теория. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.2 Прием мяча после удара ногой на расстоянии.
Теория:. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.3 Прием верхнего мяча.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.4 Прием верхнего мяча грудью.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.5 Прием верхнего мяча голенью.
Теория:. Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.6 Прием верхнего мяча ступней.
Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.7 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах
Теория. Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.8 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов
Теория. . Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.9 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 7 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением
Теория. : Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 7.1 Прием мяча в воротах.
Теория: : Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива.
- 7.2 Обводка
Теория: Положение тела и ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 7.3 Змейка.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6. Тактико – техническая подготовка.**

- 6.1 Упражнение для ног.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматив
- 6.2 Упражнение на пас.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.3 Упражнение для укрепления голеностопа.
Теория: Правильное выполнения.
- 6.4 Стенка.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.5 Взрывная скорость.
Теория: Максимальное ускорение.
- 6.6 Прыжковые упражнения.
Теория: Развитие ног.
- 6.7 Развитие удара.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
- 6.8 Передвижение по полю.
Теория: Максимальное ускорение.
- 6.9 Упражнение на пас квадрат
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива
7. Упражнение на пас треугольник.
Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматив

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		2	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.		Промежуточное тестирование, Соревнование
2			34	Техника безопасности. Правила игры		
2.1			5	Разметка поля		
2.2			4	Судейские жесты		
2.3			2	Тактика игры		
2.4			8	Техника игры		
2.5			4	Значение игроков на поле		
2.6			1	Форма игрока		
2.7	5	Выбрасывание мяча				
2.8	5	Гигиена игрока				
3	Октябрь	Очная	34	Общая физическая подготовка		
3.1			6	Бег 100м		
3.2			5	Челночный бег		
3.3			6	Подтягивание		
3.4			6	Приседание		
3.5			6	Отжимание		
3.6			5	Упражнение на пресс		
4	Ноябрь		34	Специально физическая подготовка		
4.1			2	Стойки и перемещения		

4.2	Декабрь	1	Удары по неподвижному мячу			
4.3		1	Удары по катящемуся мячу			
4.4		1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу			
4.5		1	Остановки катящегося мяча			
4.6		1	Ведение мяча			
4.7	Январь	1	Прием низового мяча			
4.8		1	Прием низового мяча с шагом в сторону			
4.9		1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5			
5		1	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м			
5.1		1	Удары ногой друг другу на расстоянии			
5.2		1	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии			
5.3		1	Упражнения в парах			
5.4	Февраль	1	Упражнения +для контроля мяча			
5.5		1	Упражнения на пас			
5.6		1	Упражнения в тройках			
5.7		1	Удары по воротам			
5.8		1	Упражнения для остановки мяча			
5.9		1	Подбор прием низового мяча			
6.		1	Прием низового мяча с шагом в сторону			
6.1		1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии			
6.2		1	Прием верхнего мяча			
6.3		Март	1	Прием верхнего мяча грудью		
6.4	1		Прием верхнего мяча голенью			
6.5	1		Прием верхнего мяча ступней			
6.6	1		Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах			
6.7	1		Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча ногой при навесных передачах			
6.8	Апрель	1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов			
6.9		1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления			
7.	Май	1	Тренировка в воротах: перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением			
7.1		1	Прием мяча в воротах			

7.2		1	Обводка		
7.3		1	Змейка		
5		34	Тактика – техническая подготовка		
5.1		4	Упражнения для ног;		
5.2		4	Упражнения на пас		
5.3		4	Упражнения для укрепления голеностопа;		
5.4		4	Упражнения стенка		
5.5		3	Взрывная скорость		
5.6		3	Прыжковые упражнения		
5.7		3	Развитие удара		
5.8		3	Передвижение по полю		
5.9		3	Упражнение на пас квадрат		
6		3	Упражнение на пас треугольник		
6			Итоговое занятие		
Итого:		144	Итого:		

Ожидаемые результаты

По окончании 3-4 группа учащиеся должны знать

Должны знать:

Возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Должны уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Воспитание: Положительных морально-волевых качеств. Приобретение знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развитие: основных физических качеств.

5-я группа учащихся

Цель: развитие физических качеств у школьников и формирование у них целостного представления о спорте, а также личностных качеств: патриотизма, популяризация избранного вида спорта.

Задачи:

- закрепление целостного представление об особенностях игры в футбол на основе комплексного подхода и показа взаимодействия основных способов игры.
- сформировать представление и значимости спорта в современном обществе;
- научить обучающихся применять правила

Учебный план

	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Техника безопасности. Правила игры	18	4	14
2.1	Разметка поля			2
2.2	Судейские жесты		1	2
2.3	Тактика игры			2
2.4	Техника игры		1	2
2.5	Значение игроков на поле			2
2.6	Форма игрока			2
2.7	Выбрасывание мяча		1	2
2.8	Гигиена игрока		1	2
3	Общая физическая подготовка	18	4	14
3.1	Бег 100м			3
3.2	Челночный бег		1	3
3.3	Подтягивание		1	3
3.4	Приседание		1	3
3.5	Отжимание		1	2
3.6	Упражнение на пресс			2
4	Специально физическая подготовка	18	4	14
4.1	Стойки и перемещения		1	1
4.2	Удары по неподвижному мячу		1	2
4.3	Удары по катящемуся мячу			2
4.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		1	2
4.5	Остановки катящегося мяча			2
4.6	Ведение мяча			1
4.7	Прием низового мяча		1	1

4.8	Прием низового мяча с шагом в сторону			1
4.9	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 м			1
5	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м			1
5.1	Удары ногой друг другу на расстоянии			1
5.2	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии			1
5	Тактика – техническая подготовка	18	4	14
5.2	Упражнения для ног;			2
5.3	Упражнения на пас			2
5.4	Упражнения для укрепления голеностопа;			2
5.5	Упражнения стенка		1	2
5.6	Взрывная скорость			1
5.7	Прыжковые упражнения		1	1
5.8	Развитие удара			1
5.9	Передвижение по полю		1	1
6	Упражнение на пас квадрат			1
.6.1	Упражнение на пас треугольник		1	2
7	Итоговое занятие	1		
	Итого:	72	16	56

Содержание

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

Теория: Организационные вопросы. Ознакомление учащихся с расписанием занятий, учебно-тематическим планом, техникой безопасности и правилами поведения.

2. Техника безопасности и правила игры

2.1 Разметка поля

Теория: Ширина и длина поля, центральные линии вратарская зона **Практика:** Тестирование.

2.2 Судейские жесты

Теория: Сигналы свистка, жест выброса мяча, угловой, аут **Практика:** Тестирование.

2.3 Тактика игры

Теория: Понятие команда, пас, перемещение по полю. **Практика:** Тестирование.

2.4 Техника Игры

Теория: Приемы владения мячом, **Практика:** Тестирование.

2.5 Значение игроков на поле

Теория: Нападающий, защитник, вратарь, **Практика:** Тестирование.

2.6 Форма игрока

Теория: Защита игрока и вратаря, какая обувь нужна для видов футбола **Практика:** Тестирование.

2.7 Выбрасывание мяча

Теория: Существует 4 линий, как реализуется, с какой линии именно нужно. **Практика:** Тестирование.

2.8 Гигиена игрока

Теория: Влияние гигиены на здоровье, значимость гигиены.. **Практика:** Тестирование.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Бег 100 метров

Теория: Положение тела при старте и во время бега. **Практика:** Сдача норматива.

3.2 Челночный бег

Теория: . Положение тела при старте и во время бега. **Практика:** Сдача норматива

3.3 Подтягивание.

Теория: . Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.4 Приседание

Теория: . Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.5 Отжимание

Теория: Основное положение и хват. **Практика:** Сдача норматива

3.6 Упражнение пресс

Теория Основное положение и хват. **Практика: Сдача норматива**

4. Специально физическая подготовка

4.1 Стойки и перемещение

Теория: стойка игрока при приеме перемещение в разные стороны. **Практика:** Сдача норматива

4.2 Удары по неподвижному мячу

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.3 Удары по катящемуся мячу.

Теория: Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.4 Удары по неподвижному и катящемуся мячу

Теория : Положение ноги во время удара. **Практика:** Сдача норматива

4.5 Остановки катящегося мяча

Теория Положение ноги во время приема. **Практика:** Сдача норматива

4.6 Ведение мяча

Теория: Положение ноги во время переката. **Практика:** Сдача норматива

4.7 Прием низового мяча.

Теория: . Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.8 Прием низового мяча с шагом в сторону

Теория. . Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

4.9 Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5 Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4-5 м.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.1 Удары ногой друг другу на расстоянии.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.2 Бросок мяча рукой друг другу на расстоянии.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.3 Упражнение в парах.

Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.4 Упражнение для контроля мяча.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.5 Упражнение на пас.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.6 Упражнение в тройках.

Теория: Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.7 Удары по воротам.

Теория Положение ноги во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

5.8 Упражнения для остановки мяча.

- Теория:** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
5.9 Подбор и прием остановка мяча.
- Теория.** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6 Прием низового мяча с шагом в сторону.
- Теория.** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.2 Прием мяча после удара ногой на расстоянии.
- Теория:** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.3 Прием верхнего мяча.
- Теория:** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.4 Прием верхнего мяча грудью.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.5 Прием верхнего мяча голенью.
- Теория:** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.6 Прием верхнего мяча ступней.
- Теория:** Положение ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.7 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах
- Теория.** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.8 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов
- Теория.** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.9 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов без сопротивления
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
7 Тренировка в воротах:
перехват или отбивание мяча при навесных передачах с флангов с сопротивлением
- Теория.** : Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
7.1 Прием мяча в воротах.
- Теория:** : Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива.
7.2 Обводка
- Теория:** Положение тела и ноги во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
7.3 Змейка.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6. Тактико – техническая подготовка.
- 6.1 Упражнение для ног.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматив
6.2 Упражнение на пас.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.3 Упражнение для укрепления голеностопа.
- Теория:** Правильное выполнения.
6.4 Стенка.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.5 Взрывная скорость.
- Теория:** Максимальное ускорение.
6.6 Прыжковые упражнения.
- Теория:** Развитие ног.
6.7 Развитие удара.
- Теория:** Положение тела во время встречи мяча. Практика: Сдача норматива
6.8 Передвижение по полю.

Теория: Максимальное ускорение.

6.9 Упражнение на пас квадрат

Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

7. Упражнение на пас треугольник.

Теория: Положение тела во время встречи мяча. **Практика:** Сдача норматива

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	Очная		Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.		Промежуточное тестирование, Соревнование
2			18	Техника безопасности. Правила игры		
2.1			2	Разметка поля		
2.2			2	Судейские жесты		
2.3			2	Тактика игры		
2.4			4	Техника игры		
2.5			4	Значение игроков на поле		
2.6			1	Форма игрока		
2.7			1	Выбрасывание мяча		
2.8	3	Гигиена игрока				
3	Ноябрь	Очная	18	Общая физическая подготовка		
3.1			4	Бег 100м		
3.2			4	Челночный бег		
3.3			4	Подтягивание		
3.4			4	Приседание		
3.5			1	Отжимание		
3.6			1	Упражнение на пресс		
4	Декабрь	Очная	18	Специально физическая подготовка		
4.1			1	Стойки и перемещения		
4.2			1	Удары по неподвижному мячу		
4.3			1	Удары по катящемуся мячу		
4.4			1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		
4.5			1	Остановки катящегося мяча		
4.6	1	Ведение мяча				
6.3	Январь	Очная	1	Прием низового мяча		
6.4			1	Прием низового мяча с шагом в сторону		
6.5			1	Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5		
6.6			1	Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м		
6.7			1	Удары ногой друг другу на расстоянии		

6.8	Февраль	1	Бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии			
6.9		1	Упражнения в парах			
7.		1	Упражнения +для контроля мяча			
7.1		1	Упражнения на пас			
7.2		1	Упражнения в тройках			
7.3		1	Удары по воротам			
5		1	Упражнения для остановки мяча			
5.1		18	Тактика – техническая подготовка			
5.2		2	Упражнения для ног;			
5.3		2	Упражнения на пас			
5.4		2	Упражнения для укрепления голеностопа;			
5.5		2	Упражнения стенка			
5.6		Март	2	Взрывная скорость		
5.7			2	Прыжковые упражнения		
5.8	2		Развитие удара			
5.9	Май Апрель	1	Передвижение по полю			
6		1	Упражнение на пас квадрат			
6		2	Упражнение на пас треугольник			
Итого:			Итоговое занятие			
		72	Итого:			

Ожидаемые результаты

По окончании 5-группа учащиеся должны знать

Должны знать:

Возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Должны уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Воспитание: Положительных морально-волевых качеств. Приобретение знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развитие: основных физических качеств.

5. Организационно-педагогические условия

Для эффективной реализации содержания образовательной программы используются **формы занятий:**

- ✓ Теоретическая часть занятия проводится в форме беседы ознакомительного характера по истории спорта в доступной форме.
- ✓ Общая физическая подготовка.
- ✓ Специально физическая подготовка.
- ✓ Тактико – тактическая подготовка.

Методы и средства обучения:

- ✓ Наглядный (это показ иллюстраций, схем, образцов, слайдов).
- ✓ Словесный метод (рассказ).
- ✓ Практический метод (двигательные действия).

Формы контроля:

Промежуточное тестирование, сдача нормативов по офп, сфп Соревнования.

Методы мониторинга личностных достижений: педагогическое наблюдение, анализ и изучение педагогической документации, анализ и изучение результатов деятельности.

Структура занятия

Вводная часть занятия это: «Спортивная теория» - популяризация спорта посредством рассказа.

Основная часть: теоретическая и практическая составляющая спортивной игры.

Заключительная часть: соревнования, игра.

Материально-техническое обеспечение

1. Футбольные ворота.
2. Мячи футбольные.
3. Манишки.

6. Методические материалы

1. Б.И. Нортон «Упражнения в баскетболе» Москва, 2014г.

2. Л.В. Былеева, П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва, 2017г.
3. Г. Нитхолстер «Энциклопедия футбольных упражнений» Москва, 2018г.
4. Е.Г. Озолин «Современная система спортивной тренировки» Москва, 2016г.

Список рекомендуемой литературы:

(для родителей и детей)

1. Г.А. Васильков «От игры к спорту» Москва, 2015г.
2. В.Г. Васильков «Физкультура и спорт» Москва, 2016г.
3. Ю.Г. Буйлин, Ю.И.Портных «Мини-Баскетбол в школе» Москва, 2017г.
4. И.А. Гуревич «300 соревновательно - игровых заданий по физвоспитанию» Минск, 2012.)
5. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке в парке на траве» Москва, 2015г.