

Отдел образования и молодежной политики администрации
Новоусманского муниципального района Воронежской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоусманского
муниципального района Воронежской области

"Отраденская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена и одобрена на
заседании
педагогического
совета протокол № 95
от «31» мая 2021г

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Отраденская
СОШ»
И.Ю. Змаева
от «31» мая 2021г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастной состав обучающихся: 8 - 11 лет.
Срок реализации: 1 год. (72 часа)
Уровень программы: стартовый
Статус программы: адаптированная

Составитель:
Парфёнов Андрей Владимирович,
учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

п. Отрадное
2021 г.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1 Наименование, вид, направленность.....	3
1.2 Актуальность.....	3-5
1.3 Цель и задачи программы.....	5-6
1.4 Категория учащихся.....	6
1.5 Формы и режим занятий.....	6-7
1.6 Срок реализации программы.....	7
1.7 Планируемые результаты.....	7-9

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план.....	9-10
2.2 Содержание учебного (тематического) плана.....	11-17

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....17-20

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Учебно-методические условия.....	20-24
4.2 Материально-технические	24
4.3 Информационные условия.....	25-26

Приложение

Календарный учебный график	27-32
----------------------------------	-------

Раздел 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Наименование программы - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».

Вид - дополнительная общеразвивающая программа.

Направленность – спортивная.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы вредным привычкам и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

1.2 Актуальность программы «Футбол» обусловлена её направленностью на развитие физических качеств таких, как ловкость, выносливость, гибкость, скорость. Содействует развитию воображения и фантазии, пространственного мышления, быстроты принятия решений, программа способствует раскрытию творческого потенциала личности, вносит вклад в процесс укрепления здоровья ребенка. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к физическому воспитанию, способных решать современные задачи творческого восприятия и развития личности в целом.

Занятия детей футболом укрепляют здоровье совершенствуют органы чувств, развивают наблюдательность, способность анализировать, способствуют умению работать в коллективе. Целый ряд специальных заданий направлены на умение решать совместные задания.

Партнерами в реализации данной программы становятся: дети – педагоги – родители.

В основу дополнительной образовательной программы « Футбол» положены следующие принципы:

➤ принцип научности (содержание обучения знакомит детей с объективными научными фактами, теориями, законами, а так же обучает элементам научного поиска);

➤ принцип связи обучения с практикой (в практических работах умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами);

➤ принцип поэтапности (последовательность, приступая к очередному этапу, нельзя миновать предыдущий);

➤ принцип систематичности и последовательности (путь от простого к

сложному, от конкретного к общему);

➤ принцип доступности (учет особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали физических, интеллектуальных и моральных перегрузок);

➤ принцип коллективной деятельности реализуется при игре одной команды против другой. Принцип реализуется при участии в двусторонних, товарищеских играх и участии в соревнованиях;

➤ принцип выбора (различных решений в одной и той же игровой ситуации).

➤ принцип интеграции - связи с другими видами спорта (легкой атлетикой, другими игровыми видами: баскетболом, гандболом, волейболом);

➤ принцип гражданственности ориентирует образовательный процесс на изучение истории родного края, его природы;

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи программы:

Учебно- познавательные:

- Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Профилактика вредных привычек.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Личностного самосовершенствования:

- развитие познавательной активности в спорте и жизни

- развивать умения и навыки учебного сотрудничества с педагогом и со сверстниками.
- формирование и умение составление плана и последовательность действия.

Метапредметные (воспитывающие):

- формирование общечеловеческих ценностей воспитанников (истина, добро, красота, гуманизм, родина);
- формирование ценностного отношения к физической культуре.

Коммуникативные:

- развить навыки работы в команде, умение договариваться, вести дискуссию, умение представить себя и свою работу.

1.4 Категория учащихся. Рабочая программа «Футбол» разработана для занятий с учащимися в возрасте 8-11 лет в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения.

1.5 Формы обучения, виды занятий. Режим занятий.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая;

Формы занятий - учебно-тренировочное занятие, соревнование;

Наполняемость групп- 10-15 человек.

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Проведение занятий планируется 1 занятия в день, 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут.

1.6 Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель). Курс по программе «Футбол» рассчитан на 72 ч. Занятия проходят во второй половине дня.

1.7 Планируемые результаты

В результате реализации программы предполагается достижение определенного уровня обучающимися процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел II

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

		часов			(контроля)
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	1	1		Устный опрос
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	1		Устный опрос
3	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
4	Обучение остановке мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
5	Обучение остановке мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
6	Обучение передаче мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
7	Обучения передаче мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
8	Обучения передаче мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
9	Обучения передаче мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
10	Обучения передаче мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
11	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка	1		1	Педагогическое наблюдение
12	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот	1		1	Педагогическое наблюдение
13	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение	1		1	Педагогическое наблюдение
14	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение	1		1	Педагогическое наблюдение

15	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение	1		1	Педагогическое наблюдение
16	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.	1		1	Педагогическое наблюдение
17	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.	1		1	Педагогическое наблюдение
18	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.	1		1	Педагогическое наблюдение
19	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.	1		1	Педагогическое наблюдение
20	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1		1	Педагогическое наблюдение
21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1		1	Педагогическое наблюдение
22	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1		1	Педагогическое наблюдение
23	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1		1	Педагогическое наблюдение
24	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед –	1		1	Педагогическое наблюдение

	поворот – скоростной рывок				
25	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок	1		1	Педагогическое наблюдение
26	Остановка выпадом после бега.	1		1	Педагогическое наблюдение
27	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.	1		1	Педагогическое наблюдение
28	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.	1		1	Педагогическое наблюдение
29	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.	1		1	Педагогическое наблюдение
30	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.	1		1	Педагогическое наблюдение
31	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу	1		1	Педагогическое наблюдение
32	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.	1		1	Педагогическое наблюдение
33	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега	1		1	Педагогическое наблюдение
34	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах	1		1	Педагогическое наблюдение
35	Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.	1		1	Педагогическое наблюдение
36	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м	1		1	Педагогическое наблюдение
37	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	Педагогическое наблюдение

38	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)	1		1	Педагогическое наблюдение
39	Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля	1		1	Педагогическое наблюдение
40	Совершенствование навыков остановке мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
41	Обучение остановки мяча бедром.	1		1	Педагогическое наблюдение
42	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.	1		1	Педагогическое наблюдение
43	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.	1		1	Педагогическое наблюдение
44	Ведение мяча по кругу	1		1	Педагогическое наблюдение
45	Ведение мяча змейкой	1		1	Педагогическое наблюдение
46	Ведение мяча по «восьмерке»	1		1	Педагогическое наблюдение
47	Ведение мяча в челночном беге	1		1	Педагогическое наблюдение
48	Ведение и передача мяча	1		1	Педагогическое наблюдение
49	Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек	1		1	Педагогическое наблюдение
50	Выбивание мяча ударом ногой	1		1	Педагогическое наблюдение
51	Ловля катящегося мяча вратарем	1		1	Педагогическое наблюдение
52	Передача мяча во встречных колоннах	1		1	Педагогическое наблюдение
53	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		1	Педагогическое наблюдение

54	Передача мяча в парах.	1		1	Педагогическое наблюдение
55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
56	Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
57	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
58	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
59	Игра 3 против одного в одни ворота	1		1	Педагогическое наблюдение
60	Игра три против двух.	1		1	Педагогическое наблюдение
61	Игра два против двух	1		1	Педагогическое наблюдение
62	Игра два против двух с ударом по воротам	1		1	Педагогическое наблюдение
63	Игра три против трех с ударом по воротам	1		1	Педагогическое наблюдение
64	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.	1		1	Педагогическое наблюдение
65	Обманные движения (финты).	1		1	Педагогическое наблюдение
66-72	Учебная игра.	7		7	Педагогическое наблюдение

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и

ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. *Тактика нападения*. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа

остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Тактика защиты*. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

Текущие – проходит на каждом занятии. Педагог следит за правильностью усвоения нового материала (мини – опрос, наблюдение).

Промежуточные – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, игры, соревнования). Этот результат помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Целью промежуточной аттестации воспитанников является выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствие прогнозируемому результату общеобразовательной программы на данном этапе обучения.

Итоговые – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году (тестирование, игры, соревнования).

Результативность обучения определяется в процессе промежуточной (за полугодие) и итоговой аттестации (по окончании курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм тестирования (сдача нормативов ОФП и СФП);
- через участие в двусторонних, товарищеских играх и соревнованиях.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Раздел 4

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Учебно-методическое обеспечение:

-дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол», поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;

-методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросу обучения изобразительному искусству;

-разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к тренировкам, играм и соревнованиям

Дидактические средства:

- Тактическая доска с фишками для создания макета игровых действий игрока на поле.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий: учебно-тренировочное занятие, двусторонняя игра, товарищеская игра, соревнование. Основные виды занятий тесно связаны и дополняют друг друга. При этом учитываются особенности времени года и интересы учащихся.

Алгоритм учебного занятия

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из нескольких этапов:

- объявление цели и задач занятия;
- Разминка (подготовка организма к занятию);
- Основная часть занятия;
- Заминка (упражнения на подготовку организма к повседневной жизни)
- подведение итогов.

При проведении занятия каждый педагог должен иметь план занятия: краткий (сжатый), начинающий - более развернутый.

В современной педагогике выделяются более 10 возможных этапов учебного занятия:

- организационный этап,
- проверочный этап,
- подготовительный этап,
- этап актуализации имеющихся у детей знаний,
- этап работы по новому материалу,
- этап первичного закрепления полученных знаний, умений и навыков,
- этап повторения изученного материала,
- этап обобщения пройденного материала,

- этап закрепления новых знаний, умений и навыков,
- заминка или этап релаксации,
- Двусторонняя игра,
- Товарищеская игра,
- этап рефлексии,
- Соревнование.

Тема занятия берется из календарно-тематического плана.

Цель занятия должна соответствовать его теме, а так же направленности общеобразовательной программы.

Задачи – это ориентиры для достижения цели и должны образовывать единую систему деятельности. На занятии педагогом ставятся три основные задачи – образования, развития и воспитания.

Каждое занятие начинается с организационного этапа, т.е. с приветствия и построения обучающихся, настроя их на работу, концентрации внимания. На следующем этапе проверяются готовность ребят к занятию, объявление темы и целей, знакомство с планом занятия, информацию через вопросы, способствующие наращиванию познавательного интереса

Затем идет разминка — подготовка организма, основных групп мышц к основной части учебно-тренировочного занятия. Способствует улучшению усвоения новых навыков и закреплению изученных, профилактику травматизма, укреплению здоровья..

Затем идет основная часть занятия, состоящая из нескольких этапов. В которых изучается новый навык необходимый для игры в футбол, развиваются физические качества;

Лучшим способом закрепления теоретического материала служит этап его практического использования в ходе игры в футбол и игровых упражнениях.

На обобщающем этапе ребятам предлагается самим дать оценку информации и выделить основную мысль, заложенную в материале.

После этого проводится итоговый этап, в ходе которого педагог анализирует деятельность детей или направляет их на самооценку, дает советы и рекомендации.

На рефлексивном этапе педагог мобилизует воспитанников на оценку самого занятия, что даст возможность оценить правильность выбора форм и методов работы с детьми, определить наиболее перспективные пути на будущее.

Важное место в ходе занятия имеет заминка или этап релаксации. Проводится в конце занятия. Способствует переходу от занятия к повседневной жизни, а так же помогает преодолеть усталость и способствует созданию здоровьесберегающей среды на занятии.

Характеристика основных видов занятий.

Проведение учебно-тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием.

Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс. Рассмотрим каждую составляющую подробнее.

Инвентарь. Это, прежде всего, конечно, мяч, вернее, мячи, поскольку большее количество мячей позволяет варьировать занятия, особенно это, касается вратарей и форвардов. Мяч должен весить 1 фунт (453 грамма) и быть не более 66 см. в окружности. Цвет мяча - белый, оранжевый мяч используется только на снегу. Вторая часть инвентаря - футбольные ворота. Их размер - 244 на 732 см., наличие сетки желательно, а при проведении матчей - обязательно. Штанги и перекладины - цилиндрические, толщиной не более 15 см. Также к инвентарю можно отнести всевозможные вешки, фанерные силуэты футболистов, «построивших стенку» и т.д.

К экипировке относятся форма игроков и голкиперов. Вторым обязательны перчатки. Бутсы - шипованные, длина шипов не более 15 мм.

Поле - наиболее «болезненный» участок. Это понятно, поскольку климатические условия в России не благоприятствуют хорошему состоянию полей, но все-таки упомянем и о правилах, касающихся газона. Итак: размеры поля - 105 на 70 метров (10 метров), высота травы 7 мм (4 мм), наличие угловых флагов обязательно, ширина линий разметки - 11 см (2 см.).

Эти правила разработаны и утверждены ФИФА для проведения официальных матчей. Конечно, не обязательно следовать им в процессе тренировок, но чем больше соответствие, тем легче ощутить себя в «боевых» условиях.

Тренажеры необходимы для физической подготовки игроков, развития силовых качеств.

К восстановительным объектам можно отнести сауну, бассейн и т.д.

Для занятий в зимнее время желателен так называемый манеж, или крытый спортзал, причем пол должен быть в достаточной степени мягким (например, из коврового покрытия). Все это обеспечивает хорошие условия для полноценного учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

Занятия проводятся в наиболее подходящее, по мнению тренера, время, длятся не более двух часов и включают в себя разминку, силовые упражнения, упражнения на развитие скорости и выносливости, тактические занятия, разработку реализации «стандартных положений» - штрафных,

угловых, свободных ударов, разработку комбинаций - «домашних заготовок», тренировку с вратарями (а подготовка голкиперов отличается от подготовки полевых игроков - упор делается на прыгучесть, реакцию, растяжку, гибкость).

После этого желателен кросс, развивающий выносливость и успокаивающие упражнения. Иногда можно провести в рамках тренировки двустороннюю игру, но это чревато естественными травмами, поэтому не стоит злоупотреблять «двусторонками» в период достаточной игровой практики.

2. Организация и проведение соревнований

Для проведения соревнований необходимо соблюдение правил ФИФА касательно официальных матчей, создание судейского и апелляционного комитетов, определение регламента соревнований, его формулы. Рассмотрим несколько формул проведения турнира.

1) «Олимпийская» система - (проигравший выбывает). Она наиболее оптимальна при большом числе участников и ограниченном времени проведения турнира.

2) Круговая система используется при небольшом количестве команд или при достаточном для проведения длительного турнира времени.

3) Система, при которой победитель первого матча встречается с новой командой, которая, в случае выигрыша, проходит дальше и играет с третьей командой, иначе с ней играет победитель. Эта система наименее совершенна, так как наилучшие шансы имеет команда, вступившая в игру последней.

3. Тактические действия в футболе

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Это поняли еще семьдесят лет назад, когда появилась первая игровая схема. До тех пор никакой системы не было, каждый игрок шел к чужим воротам, единственной целью его было забить мяч, а о защите собственных ворот должен был думать лишь вратарь. Условно ту тактику можно описать формулой 1+10 (см рис. 3), где 1 - это вратарь, а 10 - остальные полевые игроки. Естественно, что кроме хаоса на поле эта схема ни к чему хорошему не приводила, и вскоре появляется первая по-настоящему серьезная схема игры, названная «дубль-ве», из-за внешнего сходства с начертанием латинской буквы W (см. рис. 4). Два защитника, три хавбека и пять нападающих по-прежнему определяли стиль игры как атакующий. Эта схема применялась вплоть до 1958 года, когда на чемпионате мира в Швеции сборная Бразилии под руководством Висенте Феолы не внедрила новую «бразильскую» систему 4+2+4 (см. рис. 5). Два полузащитника оттянулись чуть назад, а один форвард, перешедший в середину поля, обеспечивал численный перевес как в атаке, так и в обороне, поскольку и там, и там у команды был теперь численный перевес.

Рисунок 1

Не успели еще многие команды перейти на 4+2+4, как уже через четыре года, на чемпионате мира в Чили, та же сборная Бразилии, во главе с временно заменившим Феолу Айморе Моррейрой, применила новую схему - 4+3+3

(см. рис. 5). Один нападающий оттянулся в полузащиту, обеспечив ей еще большую мобильность и гибкость. Оборона бразильцев стала поистине непроходимой, а шестеро атакующих игроков сводили на нет все преимущества «старой» системы. Это позволило бразильцам стать двукратными чемпионами мира.

До сих пор многие команды, исповедующие атакующий футбол, используют эту схему, а через 8 лет после ее появления голландцы, во главе с легендарными Ринусом Михелсом и Йоханом Круиффом превратили 4+3+3 в грознейшее оружие под названием «тотальный футбол».

С годами шло развитие оборонительного футбола, главной целью которого было «не пропустить». Естественно, столь атакующая схема никак не подходила сторонникам бурно развивавшегося «катеначчо» - оборонительной игры. Следствием этого стала появившаяся в начале восьмидесятых и наиболее распространенная сейчас схема 4+4+2.

Таким образом, выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной. В первом случае можно использовать 4+4+2, персональную опеку наиболее опасных игроков соперника, «катеначчо», во втором - 4+3+3, прессинг у чужих ворот, высокие скорости. Естественно, что для успешных атакующих действий все игроки должны обладать высоким мастерством и отменной физической подготовкой.

4. Технические действия в игре

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры. В этой связи значительную часть тренировочного времени необходимо выделить на техническую подготовку, причем следует различать подготовку «чистых» полевых игроков и вратарей. Вратарь обязан, помимо своих непосредственных, «профессиональных», навыков владеть всеми техническими приемами полевых игроков, ибо нередки случаи, когда «страж ворот» покидал пределы штрафной площади и действовал в качестве защитника, теряя при этом свою прерогативу на игру руками. В то же время несколько полевых игроков, независимо от амплуа, должны иметь достаточно хорошо развитые вратарские качества, чтобы при необходимости заменить голкипера (например, когда вратарь удаляется с поля, а лимит замен исчерпан, или в случае травмы «первого номера»). Следовательно, при рассмотрении технической подготовки будем иметь в виду эту немаловажную деталь.

Итак, техника полевых игроков. Ее можно разделить на простейшую и более сложную. Простейшая необходима каждому футболисту просто для игры в футбол. Ее основными элементами являются ведение мяча, прием, обводка,

дриблинг (ведение с обманными движениями и обводкой), подача и удар. Рассмотрим несколько простых упражнений на развитие этих свойств:

Ведение.

Мяч запускается и ведется игроком на все возрастающей скорости.

То же, но скорость возрастает не от раза к разу, а в процессе ведения.

То же, с «переменной ног», т.е. четные касания, производятся правой ногой, а нечетные - левой (или наоборот).

Ни в одном из упражнений нельзя допускать отрыва мяча от игрока более чем на полтора метра и замедления скорости ведения.

Прием.

Прием «низом». Мяч запускается в сторону стоящего на месте игрока. Задача - принять и обработать мяч одним касанием, при этом остановив его.

То же, но принимающий игрок движется с достаточной скоростью. Его задача при этом либо остановить мяч, либо продолжить движение, применяя приемы ведения (пас «на ход»).

Прием «верхом». То же, что и в первых двух моментах, но мяч запускается на уровне головы игрока.

Обводка

Обводка на скорости. Показать противнику, что в твои намерения входит уход в одну сторону, а после обманного движения уйти в другую.

«Обводка Гарринчи». Пробросить мяч между ног стоящего противник и быстро оббежать его. Очень опасный прием, т.к. велик риск потери мяча или травмы.

Дриблинг

Рисунок 4

Дриблинг на скорости - Ведение мяча на высокой скорости с частой попеременной сменой ведущих ног

Дриблинг с препятствиями - проведение мяча между установленными согласно рис. 8 отметками.

Удар

Отработка удара внутренней стороной стопы - «щечкой!» - наиболее точного и сильного удара.

Переброс мяча через «стенку» - применяется при исполнении штрафных и свободных ударов.

Навесные удары - удар - «парашют», Силовой навес (с направленным действием), «сухой лист»

Выполнение одиннадцатиметровых ударов - «на силу» - простой удар в заранее определенную бьющим точку ворот с силой, достаточной для того, чтобы вратарь не смог поймать или отразить мяч и «на исполнение» - удар наносится в сторону, противоположную той, куда бросается вратарь. Требуется хорошей нервной выдержки, как у бьющего, так и у вратаря.

Удары на точность попадания. Для этого требуется особым образом расчерченная стена, на которой изображены контуры ворот и зоны, за

попадание в которые начисляются очки (см. рис. 6). Удары производятся с различных точек, побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков.

6. Комплексы упражнений для развития силовых и скоростных качеств футболиста

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиции и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков с той целью, чтобы пик формы (а его наличие, как, впрочем, и спад после него вполне естественны) пришелся на определенное командными «стратегами» время. Эти комплексы, по большей части, являются «фирменными секретами» команд, но общеразвивающие комплексы известны всем.

Силовые упражнения включают в себя программы по развитию выносливости, физической силы (прежде всего ног), а скоростные - развитие реакции, скорости бега, ускорения.

СКОРОСТНЫЕ.

Челночный бег - перебежки между двумя отметками, расстояние между которыми 10 или 15 метров.

Бег на короткие дистанции? 60 и 100 метров.

Бег с препятствиями (барьерами).

Бег с «парашютами» - весьма дорогой, но прогрессивный метод развития скорости.

СИЛОВЫЕ.

Кроссы - самые разнообразные от 1 до 5 км. С разными нагрузками.

Бег на длинные дистанции.

Занятия на тренажерах, с различными снарядами, но не стоит переусердствовать, т.к. от футболиста требуется лишь хорошая общая разносторонняя физическая подготовка.

Классические упражнения на развитие силы и выносливости.

Вообще говоря, главным орудием футболиста, что бы ни говорили, все-таки является мяч, а поклонники «физики», аргументирующие свою теорию весенними и, отчасти, успехами, оказываются наголову разбиты в разгар сезона, когда более разносторонние, лучше подготовленные технически и тактически команды более не предоставляют возможности себя «перебегать», легко справляясь с соперником путем двух-трех хороших комбинаций. Это отнюдь не значит, что физическая подготовка не нужна, наоборот, но в футболе необходимо не стремиться ко все более заоблачным вершинам и установлению новых рекордов, надо быть в достаточной степени подготовленным, чтобы выдержать нагрузки одной игры. Остальное должна решить техника и тактика.

Немаловажную роль играет и питание футболиста. Лишний вес - злейший враг игрока, практически во всех профессиональных командах предусматривается крупный штраф за «чревоугодие». Для правильной организации питания и формирования рациона игроков необходимо учитывать множество факторов - текущую форму игрока, предписываемые ему нагрузки, этап тренировочного процесса, время года, затраты на тренировки и в игре (для этого после каждого занятия и после каждого матча производится взвешивание, по которому и определяются потери). Рацион должен включать в себя богатую витаминами и минеральными веществами продукты, белки, углеводы, иметь четко спланированную энергетическую ценность.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

4.2 Материально техническое обеспечение:*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:*

футбольное поле 90x65 с естественным покрытием;

- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- комплект футбольных мячей (на команду);
- футбольные ворота;
- воротные сетки;
- компрессор для накачки мячей;
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) правила поведения и безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе;
- правила соревнований по футболу.

Зимой занятия проводятся в школьном спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 20x40. С обеих сторон спортивного зала имеются мини-футбольные ворота. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 20 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, тренажеры и т.д. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные.

4.3 Информационные условия

Нормативные документы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ " Об образовании в РФ".
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726 - р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41 " Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 - 14 " Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06 - 1844 " О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18. 11.2015 № 09 - 3242" О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 №196 " Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Список литературы

1. Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Кол. часов</i>	<i>Раздел, тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1						Техника безопасности на занятиях по футболу.		
2						Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.		
3						Техническая подготовка Обучение передаче мяча.		
4						Обучение остановке мяча.		
5						Обучение остановке мяча.		
6						Обучение передаче мяча.		
7						Обучения передаче мяча		
8						Обучения		

						передаче мяча		
9						Обучения передаче мяча		
10						Обучения передаче мяча		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение		
						Обучение основным элементам техники		

						передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.		
						Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.		
						Обучение основным элементам техники		

					<p>передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок</p>		
					<p>Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок</p>		
					<p>Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок</p>		
					<p>Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед –</p>		

					поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок		
					Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок		
					Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок		
					Остановка выпадом после бега.		
					Бег от одного ориентира к другому с остановкой.		
					Бег от одного ориентира к		

						другому с остановкой.		
						Бег от одного ориентира к другому с остановкой.		
						Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.		
						Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу		
						Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.		
						Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега		
						Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах		
						Передачи мяча		

						партнеру с 2-3 шагов разбега.		
						Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м		
						Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы		
						Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)		
						Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля		
						Совершенствование навыков остановки мяча		
						Обучение остановки мяча бедром.		
						Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.		
						Ведение мяча по коридору шириной 1м,		

						поочередно левой – правой ногой.		
						Ведение мяча по кругу		
						Ведение мяча змейкой		
						Ведение мяча по «восьмерке»		
						Ведение мяча в челночном беге		
						Ведение и передача мяча		
						Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек		
						Выбивание мяча ударом ногой		
						Ловля катящегося мяча вратарем		
						Передача мяча во встречных колоннах		
						Передача мяча в треугольнике со сменой мест.		
						Передача мяча в парах.		
						Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и		

						владения мячом		
						Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1		
						Групповые тактические действия. Игра 2 против одного		
						Групповые тактические действия. Игра 3 против 1		
						Игра 3 против одного в одни ворота		
						Игра три против двух.		
						Игра два против двух		
						Игра два против двух с ударом по воротам		
						Игра три против трех с ударом по воротам		
						Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.		
						Обманные движения (финты).		

					Учебная игра.		
--	--	--	--	--	---------------	--	--