

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Заплавное муниципального района Борский
Самарской области

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Протокол № 45/2
от «29»августа 2022г.

Руководитель МО
Долгих /Долгих Д.Н./
ФИО

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР
Абушвили /Абушвили Н.Л./
ФИО
«29»августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Гусева Л.С. / ФИО
Приказ № 49/14 от «06» сентября
2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Футбол»
направление: спортивно – оздоровительное
для обучающихся 5 – 9 классов

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Заплавное , в том числе с учетом рабочей программой воспитания.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными

положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

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: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. 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); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. 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: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. 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 в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Технико-тактические действия в атаке

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы учебных занятий:

- соревнования;
- круговые тренировки;
- творческие проекты.
- тестирование уровня физической подготовленности

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее

Целевые приоритеты	Методы и приемы, формы работы
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками	Поощрение, поддержка, похвала, просьба, поручение
Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения	Часы общения школьников со старшими и сверстниками, соблюдение учебной дисциплины, обсуждение норм и правил поведения
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	Обсуждение, высказывание мнения и его обоснование, анализ явлений

Использование возможностей содержания предмета	воспитательных возможностей учебного содержания	Демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся		Интеллектуальные игры, круглые столы, дискуссии, групповая работа, работа в парах
Организация шефства эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками	мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками	Организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи
Инициирование исследовательской деятельности школьников	и поддержка деятельности школьников	Реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов

Воспитательная функция содержания учебных предметов:

Предметы естественно-математического цикла: формирование научного мировоззрения; объективной картины мира, поддержка научно-технического творчества детей.

Предметы гуманитарного цикла: воспитание у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в РФ; развитие правовой и политической культуры детей; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок, патриотизма, чувства гордости за свою Родину; развитие у детей нравственных чувств.

Предметы художественно-прикладного и здоровьесберегающего цикла: воспитание духовной культуры учащихся; формирование потребности в здоровом образе жизни.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС.

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Правила игры в футбол.	1		
2.	Разминочный бег. ОРУ. Упражнение для развития скорости. Техника передвижения игрока. Правила игры в футбол.	1		
3.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
4.	Обманные движения. ОРУ. Различные виды пасов.	1		
5.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
6.	Удар внутренней стороной стопы.	1		
7.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		
8.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		
9.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
10.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
11.	ОРУ. Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		
12.	ОРУ. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары по мячу ногой, головой.	1		
13.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
14.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	1		

	мячом.			
15.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
16.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	1		
17.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
18.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	1		
19.	ОРУ. Тактические действия в нападении.	1		
20.	ОРУ. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары по мячу ногой, головой.	1		
21.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1		
22.	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
23.	Беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.	1		
24.	Позиции игроков на поле.	1		
25.	Силовая подготовка.	1		
26.	Ведение мяча, удары, повороты.	1		
27.	Передача мяча, приём мяча.	1		
28.	Упражнение для развития гибкости, силы, ловкости. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		
29.	Передача мяча, приём мяча.	1		
30.	Особенности позиций.	1		
31.	Игра по упрощённым правилам.	1		
32.	Ловля мяча.	1		
33.	Ведение мяча, удары, повороты.	1		
34.	Тактические действия в нападении.	1		

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-9 КЛАСС.

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. ТБ на занятиях.	1		
2.	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		
3.	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	1		
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра.	1		
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	1		
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	1		
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1		
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1		
9.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1		
10.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра.	1		
11.	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1		
12.	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1		
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра.	1		
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой	1		

	линии мяча по прямой. Игра.			
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1		
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	1		
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	1		
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	1		
20.	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1		
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1		
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1		
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1		
25.	Товарищеские встречи	1		
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1		
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1		
29.	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1		
30.	Удары по воротам внутренней и	1		

	средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.			
31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	1		
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1		
33.	Товарищеские встречи.	1		
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	1		
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра.	1		
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра.	1		
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1		
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра.	1		
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра.	1		
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	1		
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	1		
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра.	1		
45.	Развитие выносливости. Выбивание и	1		

	отбор мяча. Перехват мяча. Игра.			
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	1		
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1		
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
49.	Товарищеские встречи.	1		
50.	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра.	1		
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1		
52.	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	1		
53.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	1		
54.	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра.	1		
55.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра.	1		
56.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра .	1		
57.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1		
58.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1		
59.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	1		
60.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	1		
61.	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		

	Двусторонняя игра.			
62.	Товарищеские встречи.	1		
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра.	1		
64.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	1		
65.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	1		
66.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра.	1		
67.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра.	1		
68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра.	1		