

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Устьянская средняя общеобразовательная школа**

**МКОУ Устьянская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР

 Альтергот С.П.  
« 19 » 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 Ермоленко В.С.  
Приказ №36  
от «19» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

для обучающихся 5-6 классов  
(адаптированная)

**Составитель: Кочубей Н.В.**

учитель физической

культуры

**с.Устьянск**

**2024г**

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Рабочая программа является авторской программой по мини-футболу для учащихся 5-9-х. классов, автор-составитель Захаров А.А.

### **Целью занятий являются:**

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи образовательной программы:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### **2. Общая характеристика рабочей программы внеурочной деятельности**

Направленность дополнительного образования весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по

футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**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 мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-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 мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-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», «Квадрат». 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 мини-футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-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 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: 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.

**Введение мяча из-за боковой линии.** Введение мяча на точность (с ограничением по времени): 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 мини-футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-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 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 мини-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, введении 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», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Актуальность,** новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

#### **Отличительные особенности данной программы:**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 15 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане:**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и базисного учебного плана МКОУ Устьянской СОШ на изучение рабочей программы внеурочной деятельности отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

### **В области нравственной культуры:**

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

### **В области трудовой культуры:**

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:
- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; В области коммуникативной культуры:
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

### **В области физической культуры:**

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Демонстрировать:**

| №                              | Наименование        | Возраст | 12   | 13   | 14   | 15   |
|--------------------------------|---------------------|---------|------|------|------|------|
| 1. Общая физическая подготовка |                     |         |      |      |      |      |
| 1.                             | Бег 15 м (сек)      |         | 2,7  | 2,6  | 2,5  | 2,4  |
| 2.                             | Бег 30 м (сек)      |         | 5.0  | 4.7  | 4.5  | 4.4  |
| 3.                             | Бег 60 м (сек)      |         | 9.4  | 9.2  | 9.0  | 8.8  |
| 4.                             | Бег 100 м (сек)     |         | 15.6 | 15.2 | 14.8 | 14.2 |
| 5.                             | Бег 400 м (мин)     |         | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 |
| 6.                             | Бег 1500 м (мин)    |         | 5.55 | 5.45 | 5.35 | 5.30 |
| 7.                             | Челночный бег 10х30 |         | 58.0 | 56.0 | 54.0 | 52.0 |

|                                      |                                                  |  |       |       |       |       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|
|                                      | м (сек)                                          |  |       |       |       |       |
| 8.                                   | 6 минутный бег                                   |  | 1300  | 1400  | 1500  | 1600  |
| 9.                                   | Подтягивание (раз)                               |  | 5     | 6     | 7     | 8     |
| 10.                                  | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)          |  | 17    | 19    | 21    | 23    |
| 11.                                  | Прыжок с места (м)                               |  | 170   | 190   | 210   | 220   |
| 2. Специальная физическая подготовка |                                                  |  |       |       |       |       |
| 1.                                   | Бег 30 м (с мячом, сек)                          |  | 5.6   | 5.4   | 5.2   | 5.0   |
| 2.                                   | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)             |  | 33.0  | 31.0  | 29.0  | 27.0  |
| 3.                                   | Доставание подвешенного мяча (см)                |  | 40    | 45    | 50    | 55    |
| 4.                                   | Удары на дальность (м)                           |  | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 |
| 3. Техническая подготовка            |                                                  |  |       |       |       |       |
| 1.                                   | Удары на точность 30/40м по 10 раз               |  | 13    | 14    | 15    | 16    |
| 2.                                   | Жонглирование                                    |  | 70    | 90    | 110   | 130   |
| 3.                                   | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) |  | 12.0  | 11.0  | 10.5  | 10.0  |

## 5. Содержание программы внеурочной деятельности

### Календарно тематическое планирование

| № | Приёмы игры                                      | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс   | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|---|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | Бег с мячом по прямой.                           | +      | +      | +      | +      | <u>+</u> | <b><u>Регулятивные УУД:</u></b><br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану.<br><b><u>Познавательные УУД:</u></b><br>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.<br><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b>                                                                                                    | Сентябрь |
| 2 | Ведение мяча с быстрым изменением движения       |        | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 3 | Передача мяча в движении                         |        | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 4 | Обманные движения на скорости                    |        | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 5 | Ведение мяча с уходом от преследования           | +      | +      | +      | +      | +        | Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)<br><b><u>Регулятивные УУД:</u></b><br>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.<br><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | Октябрь  |
| 6 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | +      | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 7 | Обыгрыш один на один                             | +      | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 8 | Обыгрыш быстро сближающегося защитника           | +      | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
| 9 | Обводка защитников в                             | +      | +      | +      | +      | +        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |

|    |                                                                  |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    | изменяющейся обстановке.                                         |   |   |   |   |   | <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация к обучению</li> <li>• Терпение</li> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной техники</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность контролировать мяч</li> <li>• Умение наносить удары по мячу различными способами</li> </ul> <p>Способность противодействовать сопернику</p> |         |
| 10 | Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ноябрь  |
| 11 | Отработка различных коротких передач в движении                  |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 12 | Отработка ответного паса в движении                              |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 13 | Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд               | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 14 | Короткая передача с лёта                                         |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Декабрь |
| 15 | Короткие передачи в движении                                     | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 16 | Ритмичная смена ног при выполнении передачи                      | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 17 | Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса        | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 18 | Быстрый пас и                                                    |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |

|    |                                                            |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|----|------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    | остановка мяча                                             |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Январь  |
| 19 | Короткий пас в движении                                    |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 20 | Обработка мяча и точность передачи                         | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 21 | Отработка удара после розыгрыша стенки                     | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 22 | Отработка удара с близкого расстояния с слёта или полулёта | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 23 | Удар подъёмом                                              | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 24 | Удар в ворота по движущемуся мячу                          | + | + | + | + | + | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>           владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.<br/>           Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br/>           В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p> | Февраль |
| 25 | Отработка ударов с обеих ног                               | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 26 | Отработка ударов с острого угла                            |   | + | + |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 27 | Ведение мяча с даром                                       | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Март    |
| 28 | Удар в ворота после обводки                                | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 29 | Отработка удара головой в падении                          |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 30 | Удар головой на                                            |   | + | + | + | + | <p><b>Познавательные УУД:</b><br/>           Анализировать, сравнивать, классифицировать и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |

|    |                                                   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|----|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | силу и точность                                   |   |   |   |   |   | <p>обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.<br/> Производить поиск информации.<br/> <b>Коммуникативные УУД:</b><br/> <b>осуществлять учебное взаимодействие в группе</b><br/> <b>Регулятивные УУД:</b><br/> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br/> <b>Познавательные УУД:</b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.<br/> <b>Коммуникативные УУД:</b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> | Апрель |
| 31 | Удар головой в прыжке                             |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 32 | Игра головой в обороне                            |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 33 | Игра головой с партнёром                          | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 34 | Индивидуальная игра головой                       | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 35 | Контроль мяча при игре головой                    | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 36 | Игра головой в прыжке с разбега                   |   | + | + | + | + | Май                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
| 37 | Удар по воротам после передачи с фланга           |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 38 | Удар по воротам головой после фланговой передачи  | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 39 | Поперечные передачи и завершение атаки в движении |   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 40 | Финт «ложный замах на удар».                      | + | + |   | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 41 | Финт «ложная остановка».                          | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 42 | Финт «пробрось мяч».                              | + | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |

|    |                                                             |                     |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|----|-------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 43 | Финт «уход с мячом».                                        | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 44 | Финт «выпад в сторону».                                     | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 45 | Финт «оставь мяч партнеру».                                 | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 46 | Финт «переступание через мяч».                              | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|    |                                                             | <b>Игра вратаря</b> |   |   |   |   | <b>Личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul> <b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной тактики</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение проявить качества в игровой обстановке</li> <li>• способность проявлять лидерские качества</li> </ul> | В процессе тренировки |
| 1  | Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга             | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 2  | Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 3  | Подбор катящегося мяча                                      | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 4  | Ловля мяча после сильного удара на уровне груди             | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
| 5  | Ведение катящегося мяча в игру                              | +                   | + | + | + | + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |

## Календарно-тематическое планирование

### 5-6 Б классы

| №  | Тема                                                             | Дата   |          |
|----|------------------------------------------------------------------|--------|----------|
|    |                                                                  | теория | практика |
| 1  | Бег с мячом по прямой.                                           | 4.09   | 4.09     |
| 2  | Ведение мяча с быстрым изменением движения                       |        | 11.09    |
| 3  | Передача мяча в движении                                         |        | 18.09    |
| 4  | Обманные движения на скорости                                    |        | 25.09    |
| 5  | Ведение мяча с уходом от преследования                           |        | 2.10     |
| 6  | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы                 |        | 9.10     |
| 7  | Обыгрыш один на один                                             |        | 16.10    |
| 8  | Обыгрыш быстро сближающегося защитника                           |        | 23.10    |
| 9  | Обводка защитников в изменяющейся обстановке.                    |        | 6.11     |
| 10 | Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. |        | 13.11    |
| 11 | Отработка различных коротких передач в движении                  |        | 20.11    |
| 12 | Отработка ответного паса в движении                              |        | 27.11    |
| 13 | Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд               |        | 4.12     |
| 14 | Короткая передача с слёта                                        |        | 11.12    |
| 15 | Короткие передачи в движении                                     |        | 18.12    |
| 16 | Ритмичная смена ног при выполнении передачи                      |        | 25.12    |
| 17 | Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса        |        |          |
| 18 | Быстрый пас и остановка мяча                                     |        |          |
| 19 | Короткий пас в движении                                          |        |          |

|           |                                                               |  |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>20</b> | Обработка мяча и точность передачи                            |  |  |
| <b>21</b> | Отработка удара после розыгрыша стенки                        |  |  |
| <b>22</b> | Отработка удара с близкого расстояния с слёта или полулёта    |  |  |
| <b>23</b> | Удар подъёмом                                                 |  |  |
| <b>24</b> | Удар в ворота по движущемуся мячу                             |  |  |
| <b>25</b> | Отработка ударов с обеих ног                                  |  |  |
| <b>26</b> | Отработка ударов с острого угла                               |  |  |
| <b>27</b> | Ведение мяча с даром                                          |  |  |
| <b>28</b> | Удар в ворота после обводки                                   |  |  |
| <b>29</b> | Отработка удара головой в падении                             |  |  |
| <b>30</b> | Удар головой на силу и точность                               |  |  |
| <b>31</b> | Удар головой в прыжке                                         |  |  |
| <b>32</b> | Игра головой в обороне                                        |  |  |
| <b>33</b> | Игра головой с партнёром                                      |  |  |
| <b>34</b> | Индивидуальная игра головой<br>Контроль мяча при игре головой |  |  |

