


РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественного цикла,  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
протокол № 1 от 29.08.2018г.

 Ахмерова Э.Р.

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор МБУ «Школа № 79»  
 Насенникова Т.Д.  
приказ № 386-од  
от 01.09.2018г.

## Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» (основное общее образование)

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 14-16 лет

Класс: 5-8 классы

Срок реализации: 4 года

Составили:

Громницкий С.А. учитель физической культуры

Саттаров Г.Я. учитель физической культуры

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол»

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

### Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

– основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### Предполагаемая результативность.

У обучающихся к концу 1 года обучения:

- должны быть сформированы:
    - устойчивый интерес к занятиям футболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях
  - должно наблюдаться:
    - **наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости**
  - должны выполняться:
    - **нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне**
- Обучающиеся 2 года обучения должны:
- регулярно посещать занятия и проявлять трудолюбие
  - правильно выполнять изученные технические приемы
  - уметь применять основные приемы техники в условиях игровых упражнений и двусторонних игр
  - выполнять контрольные нормативы по специальной физической подготовке, предусмотренные программой
  - знать программный теоретический материал

#### Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

#### Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки.

В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью обучения и тренировки.
2. Занятия должны воспитывать у футболистов мораль, трудолюбие, дисциплину.
3. Строить занятия надо таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладели двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей ступени спортивного мастерства.
5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их знаний, умений и навыков.
6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства футболистов, соответствующие цели и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

## **2. Учебно-тематический план**

	Тема	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.
<b>1.</b>	<b>Культурологический блок</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Валеологический блок</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>3.</b>	<b>Обучающий блок</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>
	3.1. Теоретические сведения	4	4	2	2

	3.2. Общая физическая подготовка	6	6	5	5
	3.3. Специальная физическая Подготовка	10	10	10	16
	3.4. Техника игры	2	2	4	1
	3.5. Тактика игры	2	2	4	-
	3.6. Соревнования	4	4	6	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 3. Содержание программы.

#### Блок 1. «Культурологический».

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Практика
	1 час Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч».	2 часа Посещение футбольных игр с участием команды «Лада» на стадионе «Торпедо»
2	1 час Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты. Обзор международных соревнований по футболу. Лучшие мировые команды, тренеры и футболисты.	2 часа Посещение футбольных игр с участием команды «Лада» на стадионе «Торпедо»

#### Блок 2. «Валеологический».

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Контроль

1	3,5 часа Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Режим питания спортсмена.	0,5 часа Опрос
2	4 часа Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Оказание первой помощи, спортивный массаж. Психологическая подготовка к игре.	

### **Блок 3. «Обучающий».**

#### **Раздел 3.1. «Теоретические сведения».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Контроль
1	Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	Наблюдение . Опрос.
2	Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.	Наблюдение . Опрос.

#### **Раздел 3.2. «Общая физическая подготовка» (для всех групп занимающихся).**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
	Теория 1 г.о. – 1 час, 2 г.о. – 1 час, Практика - 22 часа, 2 г.о. – 19 часов	
1 - 2	<u>Строевые упражнения</u>	

	<p>Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u></p> <p>Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.</p> <p><u>Подвижные игры и упражнения</u></p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения</u></p> <p>Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, Ю 500, 800,, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.</p>	Наблюдение
--	--	------------

### **Раздел 3.3. «Специальная физическая подготовка» (для всех групп занимающихся)**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка
	<p>Теория 1 г.о. – 1 час, 2 г.о. – 1 час</p> <p>Практика 1 г.о. – 23 часа, 2 г.о. – 18 часов</p>	<p>1 г.о. – 1 ч</p> <p>2 г.о. – 1 ч</p>
1 - 2	<p><u>Упражнения для развития силы</u></p> <p>Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Сдача нормативов по СФП (май).</p>



	<p>набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.</p> <p><u>Упражнения для развития быстроты</u>  Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p><u>Упражнения для развития ловкости</u>  Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.</p> <p><u>Упражнения для развития специальной выносливости</u>  Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.</p> <p><u>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча</u>  Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.</p>	
--	---	--

### Раздел 3.4. «Техника игры»

#### Тема «Удары по мячу»

<p>Год обучения</p>	<p>Характеристика деятельности</p>	
	<p>Теория и практика</p>	<p>Конт-роль и оценка</p>

1	<p>Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру.</p> <p>Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары . удары с полулета. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мячом лба. Удары на точность.</p>	Наблюдение и анализ.
2	<p>Удары по мячу ногой. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка». Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом 180*. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удар изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета: на большие расстояния, в том числе из трудных положений в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников.</p>	Наблюдение и анализ. Сдача нормативов (май)

### Тема «Остановка мяча».

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	<p>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении</p> <p>Остановка с поворотом на 90*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком</p>	Наблюдение и анализ.

2	<p>Остановка с поворотом до 180* - внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка в движении</p> <p>Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, ан высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий</p>	
---	--	--

**Тема «Ведение мяча».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка
1	<p>Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.</p> <p>Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.</p>	<p>Наблюдение . Анализ.</p>
2	<p>Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку.</p> <p>Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.</p>	

**Тема «Ложные движения (финты)».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	<p>После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложные движения туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.</p> <p>При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом в сторону или назад.</p> <p>При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая без мяча вперед, увлекая за собой соперника. Ложная передача мяча партнеру.</p>	<p>Наблюдение и анализ.</p>

2	<p>Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт соперник сумел разгадать).</p> <p>Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды.</p> <p>Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).</p>	
---	--	--

**Тема «Отбор мяча, перехват мяча».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка
1	<p>Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.</p> <p>Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.</p>	Наблюдение и анализ.
2	<p>Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате», и подкате.</p> <p>Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.</p>	

**Тема «Вбрасывание мяча».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка
1	<p>Из – за боковой линии с места из положения шага.</p> <p>Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру.</p> <p>Из – за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 –3 м.).</p>	Наблюдение. Анализ. Сдача нормативов (май)
2	<p>Вбрасывание мяча с разбега.</p> <p>Вбрасывание мяча с падением на руки.</p>	

**Тема «Техника игры вратаря».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка

1	<p>Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем 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.</p> <p>Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот – без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.</p>	Наблюдение и анализ.
2	<p>Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок.</p> <p>Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.</p>	Наблюдение. Анализ. Сдача нормативов (май).

### **Раздел 3.5. «Тактика игры».**

#### **Тема «Тактические действия».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	<p>Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Выполнение тактических действий на воем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.</p>	Наблюдение и анализ.

2	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные способности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.	
---	---	--

**Тема «Тактика игры в нападении».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	<p>Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной): при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из – за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.</p> <p>Освобождение из – под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.</p>	Наблюдение. Анализ.
2	<p>Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.</p> <p>Организация контратаки выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.</p>	

**Тема «Тактика игры в защите».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль

1	Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных позиций.	Наблюдение и анализ.
2	Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра центральных полузащитников по зонному принципу взаимодействия и взаимострахования при атаке численно превосходящих соперников. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.	

### **Тема «Тактика вратаря».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинация с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	Наблюдение и анализ.
2	Выбор места в штрафной площадке при ловле мяча на выходе и перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Определение возможного направления удара в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки. Руководство игрой партнеров по обороне.	

### **Раздел 3.6. «Судейская практика».**

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
2	Судейская и инструкторская практика. Инструкторская и судейская практика: организация и проведение занятий с новичками.	Наблюдение и анализ.

### **Раздел 3.7. «Соревнования»**

Год	Характеристика деятельности
-----	-----------------------------

обучения	Теория и практика	Контроль
1	Внутри- и межгрупповые игры и соревнования.	Наблюдение и анализ.
2	Соревнования между командами учреждений образования детей.	