

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка муниципального района
Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей -предметников
Протокол №1

«28» августа 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
Невзорова Т. В.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с.
Екатериновка
Захарова И. А.

№ 152 от «28» августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
« Мини- Футбол »

Классы: 1-4

2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с. Екатериновка, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с. Екатериновка, на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» Модуль «Футбол» ФГБУ «ФЦОМОФВ», Москва 2020; программы «Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ России», авт.М.А. Годик, Г.Л. Борознов, РФС Москва.

Актуальность. При создании программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении, соблюдающем культуру здорового и безопасного образа жизни, использующем ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формируется определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Данный курс реализуется, исходя из запросов общества, учащихся и их родителей.

Направление внеурочной деятельности «Мини-футбол» - спортивно-оздоровительное. Вид программы – модифицированная

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по реализуемому направлению внеурочной деятельности.

Целью программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «мини-футбол».

Задачи:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по мини-футболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола и мини-футбола;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами видов спорта «футбол» и «мини-футбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация футбола и мини-футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, к участию в соревнованиях.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» в 1-4 классах рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, (в первом классе 33 часа в год). Всего 135 часов.

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1-2 классы. Этап начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Развитие мини-футбола в России и за рубежом

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся 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: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после

замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего 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 подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

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

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, выбор наиболее выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приемов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тактика нападения. Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, использование коротких и средних передач. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала.

Тактика нападения. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление метода «закрывание» и препятствование сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.

Тактика защиты. Групповые действия.

Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, правильный выбор позиции и страховка партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты. Тактика вратаря.

Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.

Соревнования.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Установки на игру, разбор игр - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

3-4 классы. Учебно-тренировочный этап.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом

Сведения о строении и функциях организма человек. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Техника полевого игрока для обороны ворот.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Тактика нападения. Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика нападения. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование приёмов «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Тактика защиты. Групповые действия. Правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика защиты. Тактика вратаря.

Место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне; введение мяча в игру, организация атаки.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.

Соревнования.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Установки на игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Мини-футбол».

Планируемые личностные результаты на уровне начального общего образования: проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по мини-футболу;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего образования:
овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по мини-футболу;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в мини-футбол, достижениях национальной сборной команды страны, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол, мини-футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по мини-футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий мини-футболом;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

формирование основ организации самостоятельных занятий мини-футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

способность анализировать выполнение технических приемов в мини-футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся получат возможность участвовать в играх и соревнованиях разного уровня.

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Воспитательный результат	Кол-во часов	
			всего	из них на практическую деятельность
1	Теоретическая подготовка	-проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по мини-футболу; -формирование знаний по истории возникновения игры в мини-футбол, достижениях национальной сборной команды страны, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах; -формирование представлений о роли и значении занятий мини-футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; -формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол, мини-футбол.	6	-
2	Техническая подготовка	- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; -понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	24	24
3	Тактическая подготовка	-определение общей цели и путей ее достижения; -умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; -адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; -организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по мини-футболу;	14	14
4	Учебные и тренировочные игры.	-проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;	22	22
5	Соревнования	-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях мини-футболом.	2	2
	Итого		68	68

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Мини-футбол» в 1-4 классах.

Этап начальной подготовки.

1 – 2 классы .

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча. .	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведение мяча.	1
9	Обманные движения (финты).	1
10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря.	1
15	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1

24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
31-33	Соревнования.	3

Учебно-тренировочный этап.

3 – 4 классы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Развитие футбола в России и за рубежом Сведения о строении и функциях организма человек.	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча.	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведения мяча.	1
9	Обманные движения.	1
10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря	1
15	Теоретическая подготовка. Гигиенические знание и навыки. Режим и питание спортсмена.	1

16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
31-34	Соревнования	4

4

Приложение 2

Примерные схемы построения занятий.

Занятие по физической, технической и тактической подготовке:

1. Подготовительная часть – до 8 мин.

Упражнения общей разминки.

Упражнения специальной разминки.

2. Основная часть – до 20 мин.

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на формирование навыков выполнять технические приемы.

Технико-тактические упражнения.

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

3. Заключительная часть – до 5 мин.

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения.

Занятие по физической и технической подготовке:

1. Подготовительная часть до 8 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть до 20 мин

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

3. Заключительная часть до 5 мин

Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Занятие по технической и тактической подготовке:

1. Подготовительная часть - до 8 мин.

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

2. Основная часть - до 20 мин.

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

3. Заключительная часть - до 5 мин.

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

