**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования и науки Чукотского автономного округа‌‌**

**‌****Управление социальной политики Администрации городского округа Певек‌**​

**МБОУ СШ с.Рыткучи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Нурова С. Б. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бирючева О. В. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сангаджиева Н.Б.  Приказ №01-11/94  от «19» июня 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования спортивной направленности**

**«Национальные виды спорта» для учащихся 9-11 классов**

Составитель: Хирамагомедов А.М.

Рыткучи, 2024

**Пояснительная записка.**

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

**Актуальность:** Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

**Цель программы:** формирование физической культуры учащихся.

**Задачи программы:**

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол;

- обучить технике игры в защите и нападении;

- обучить тактическим приемам игры;

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

**Основные направления деятельности:**

*- образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

*- оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);

развивать координационные способности и силу воли.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**формы подведения итогов:** Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимость проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

**Режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст детей** | **Продолжительность занятия** | **Кол-во занятий в неделю** | **Нагрузка в неделю** | **Нагрузка в год** |
| 1 год | 15  лет | 3 раза в неделю по 1часу | 3 раза в неделю | 3часа | 105часов |
| 2 год | 16-17  лет | 3раза в неделю по 2часа | 3 раза в неделю | 6часов | 210часов |

**Планируемые результаты обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | | |  |
| 1 –й год обучения | | | - знать правила игры в баскетбол, волейбол, футбол;  - владеть индивидуальными навыками владения мячом;  - уметь выполнять броски по кольцу различными способами, выполнять различные виды подач……..  - участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх. |
| 2- й год обучения | | | - уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;  - уметь судить соревнования.  - участия в соревнованиях. |
|  | **Ожидаемые результаты по направлениям подготовки** | | |
| 1-й год | **Баскетбол.** Правила игры и правила соревнований. Основная стойка баскетболиста, перемещения. Основные виды передач и ловли мяча. Движение с ведением, с сопротивлением. Броски мяча в корзину, в движении, с сопротивлением. Взаимодействия в парах, тройках. Личная система защиты. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Участие соревнованиях.  **Волейбол.** Правила игры и правила соревнований. Основная стойка волейболиста, перемещения. Основные виды подач, приемов, передач. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Участие в соревнованиях.  **Футбол.** Правила игры и правила соревнований. Техническое выполнение основных приемов ведения мяча, ударов, остановки, передач. Ложные движения (финты). Отбор мяча, перехват мяча. выполнение тактических действий в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях. | | |
| 2-й год | **Баскетбол.** Правила соревнований. Судейство. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передач, ловли, бросков мяча. обманные действия. Взаимодействие игроков в парах, тройках в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия при бросках в корзину. Личная система защиты. Варианты зонной защиты.  **Волейбол.** Правила соревнований. Судейство. Сочетание способов перемещений и стоек с остановками, прыжками. Сочетание способов перемещений с техническими приемами игры. Совершенствование передач, приемов, подач. Техника нападающего удара. Одиночное блокирование. Взаимодействие игроков задней и передней линий. Отражение сложных подач.  **Футбол.** Правила соревнований. Судейство.  Совершенствование основных элементов индивидуального владения мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Перестройка от обороны к развитию атаки. Комбинации со сменой игровых мест. | | |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Баскетбол | 2 | 33 | 34 |
| **2** | Волейбол | 2 | 33 | 34 |
| **3** | Футбол | 2 | 33 | 34 |
|  | **Итого:** | **6** | **99** | **105** |

**второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Баскетбол | 2 | 50 | 52 |
| **2** | Волейбол | 2 | 76 | 78 |
| **3** | Футбол | 2 | 78 | 80 |
|  | **Итого:** | **6** | **204** | **210** |

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** |
| **1** | **Баскетбол** |
| **1.1** | Теоретические сведения |
| **1.2** | Общефизическая подготовка  Специальная физподготовка |
| **1.3** | Техническая подготовка (индивидуальная) |
| **1.4** | Тактическая подготовка |
| **1.5** | Командные действия |
| **2** | Соревновательная деятельность |
| **2.1** | **Волейбол** |
| **2.2** | Теоретические сведения |
| **2.3** | Общефизическая подготовка  Специальная физподготовка |
| **2.4** | Техническая подготовка (индивидуальная) |
| **2.5** | Тактическая подготовка |
| **2.6** | Командные действия |
| **3** | Соревновательная деятельность |
| **3.1** | **Футбол** |
| **3.2** | Теоретические сведения |
| **3.3** | Общефизическая подготовка  Специальная физподготовка |
| **3.4** | Техническая подготовка (индивидуальная) |
| **3.5** | Тактическая подготовка |
| **3.6** | Командные действия |
| **4** | Соревновательная деятельность |

**Баскетбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | История баскетбола. Прыжки толчком с двух ног | Тех. | 1 |
|  | Техника передвижения приставными шагами | Техн. | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |
|  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1 |
|  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |
|  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |
|  | Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
|  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1 |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |
|  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |
|  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |
|  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
|  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |
|  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |
|  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |
|  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
|  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |
|  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |
|  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |
|  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
|  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
|  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
|  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |
|  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |
|  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
|  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |
|  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |
|  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |
|  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |
| 36 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 38 | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 1  1 |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 40 | Тактика защиты. | Такт. | 2 |
| 41 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |
| 42 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 43 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |
| 44 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
| 45 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 |
| 47 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 49 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |
| 50 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |
| 51 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |
| 52 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 |
| 53 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |
| 54 | Учебная игра. | Интегр. | 1 |
| 55 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 |
| 56 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |
| 57 | Организация командных действий. | Такт. | 1 |
| 58 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |
| 59 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 |
| 60 | Техника овладения мячом. | Техн. | 1 |
| 61 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 |
| 63 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 1 |
| 64 | Учебная игра. | Интегр. | 1 |
| 65 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |
| 66 | Учебная игра. | Интегр. | 1 |

***Волейбол***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | содержание | тип | час |
| 1 |  | Правила безопасного поведения и техника безопасноти. Инструктаж о задачах секции. |  |  |
| 2 |  | Групповой волейбол. Физическая подготовка |  |  |
| 3 |  | Обучение перемищениям волейболиста. |  |  |
| 4 |  | Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
| 5 |  | Развитие быстроты перемещения. |  |  |
| 6 |  | Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
| 7 |  | Обучение нижней прямой падаче. |  |  |
| 8 |  | Обучение верхней передаче в средней и низкой стойке после премещения. |  |  |
| 9 |  | Обучение нижней прямой подаче. |  |  |
| 10 |  | Обучение верхней передаче после перемещеня. |  |  |
| 11 |  | Обучение нижней прямой подаче. |  |  |
| 12 |  | Изучение тактики первых и вторых передач. |  |  |
| 13 |  | Обучение приему мяча с подачи. |  |  |
| 14 |  | Обучение верхней передаче. |  |  |
| 15 |  | Обучение нижней подаче. |  |  |
| 16 |  | Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. |  |  |
| 17 |  | Обучение приему и передаче мяча с верху двумя руками. |  |  |
| 18 |  | Обучение прему мяча с подачи. |  |  |
| 19 |  | Тактика первых и вторых передач. Прем и передача мяча. |  |  |
| 20 |  | Совершенствование навыков приема и пердаче мяча сверху. |  |  |
| 21 |  | Совершенствование навыков нижней прямой подачи. |  |  |
| 22 |  | Физическая подготовка. Развитие физических качеств. |  |  |
| 23 |  | Совершенствование навыков приема и передаче мяча сверху. |  |  |
| 24 |  | Совершенствование навыков подачи на точность. |  |  |
| 25 |  | Физическая подготовка. Развитие быстроты и прыгучести. |  |  |
| 26 |  | Совершенствование навыков приема и передаче мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 27 |  | Совершенствование навыков подачи на точность. Развитие физических качеств. |  |  |
| 28 |  | Скоростно –силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передаче мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 29 |  | Скоростно –силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передаче мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 30 |  | Совершенствование навыков нижней прямой подачи. |  |  |
| 31 |  | Совершенствование навыков перемещения |  |  |
| 32 |  | Совершенствования навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |
| 33 |  | Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи |  |  |
| 34 |  | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками |  |  |
| 35 |  | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 36 |  | Тактика вторых передач. Развитие быстроты |  |  |
| 37 |  | . Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 38 |  | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |  |
| 39 |  | . Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. |  |  |
| 40 |  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча св снизу двумя руками. |  |  |
| 41 |  | Обучение верхней прямой подаче. |  |  |
| 42 |  | Обучение прямому нападающему удару |  |  |
| 43 |  | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи |  |  |
| 44 |  | Обучение верхней прямой подаче. |  |  |
| 45 |  |  |  |  |
| 46 |  | Обучение прямому нападающему удару |  |  |
| 47 |  | Ознакомление с передачей мяча в прыжке. |  |  |
| 48 |  | Ознакомление с техникой передач после перемещений. Занятия по физической подготовке |  |  |
| 49 |  | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. |  |  |
| 50 |  | Совершенствование навыков верхней прямой подачи |  |  |
| 51 |  | Совершенствование навыков прямого нападающего удара |  |  |
| 52 |  | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову |  |  |
| 53 |  | Обучение верхней передаче мяча назад. |  |  |
| 54 |  | Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину |  |  |
| 55 |  | Совершенствование навыков приему мяча от верхней прямой подачи |  |  |
| 56 |  | Совершенствование навыка прямого нападающего удара |  |  |
| 57 |  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками |  |  |
| 58 |  | Обучение приему мяча сверху с последующим падением. |  |  |
| 59 |  | Совершенствование навыков верхней прямой подачи |  |  |
| 60 |  | Физическая подготовка. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей |  |  |
| 61 |  | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками |  |  |
| 62 |  | Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину |  |  |
| 63 |  | Совершенствование навыка прямогонападающего удара. |  |  |
| 64 |  | Изучение индивидуальных тактических действий в нападении |  |  |
| 65 |  | Самостоятел ьные занятия по индивидуаль ным заданиям |  |  |
| 66 |  | . Совершенствование навыков второй передачи. |  |  |
| 67 |  | Обучение защитным действиям |  |  |
| 68 |  | Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Гигиена волейболист |  |  |
| 69 |  | Правила игры в волейбол. Обучение защитным действиям. |  |  |
| 70 |  | Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи |  |  |
| 71 |  | Совершенствование навыков нападающего удара. |  |  |
| 72 |  | Ознакомление с техникой игры в баскетбол. Занятия по физической подготовке |  |  |
| 73 |  | Совершенствование навыков второй передачи. |  |  |
| 74 |  | Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением |  |  |
| 75 |  | . Изучение индивидуальных тактических действий в защите |  |  |
| 76 |  | Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 77 |  | . Совершенствование навыков второй передачи |  |  |
| 78 |  | Обучение передаче мяча в прыжке |  |  |
| 79 |  | Обучение групповым тактическим действиям в нападении |  |  |
| 80 |  | Подготовка. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |  |
| 81 |  | Занятия по физической подготовке |  |  |
| 82 |  | Совершенствование навыков блокирования |  |  |
| 83 |  | Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |  |
| 84 |  | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении |  |  |
| 85 |  | Физическая подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  |  |
| 86 |  | Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). |  |  |
| 87 |  | Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол. Тактика игры |  |  |
| 88 |  | Совершенствование навыков защитных действий |  |  |
| 89 |  | Совершенствование навыков нападающего удара – тактика нападающего дара |  |  |
| 90 |  | . Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
| 91 |  | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке |  |  |
| 92 |  | Совершенствование навыков подачи мяча |  |  |
| 93 |  | Совершенствование навыков нападающего удара |  |  |
| 94 |  | Индивидуальные тактические действия в защите. Тактика игры |  |  |
| 95 |  | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении |  |  |
| 96 |  | Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину |  |  |
| 97 |  | Совершенствование навыка прямого нападающего удара Тактика игры |  |  |
| 98 |  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. |  |  |
| 99 |  | Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину |  |  |
| 100 |  | Совершенствование навыков одиночного блокирования. Развитие физических качеств |  |  |
| 101 |  | Физическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите. Тактика игры |  |  |
| 102 |  | Совершенствование навыков первых и вторых передач. |  |  |
| 103 |  | Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спин |  |  |
| 104 |  | Обучение командным тактическим действиям в защите. |  |  |
| 105 |  | Совершенствование навыков защитных действий |  |  |

**Содержание материала по футболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | тип | час |
|  |  |  |  |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. |  |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол |  |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. |  |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 5 | Ведение мяча |  |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема |  |  |
| 7 | Удар носком |  |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте |  |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы |  |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  |  |
| 16 | Обманные движения (финты) |  |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 20 | Резаные удары |  |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба |  |  |
| 22 | Удар боковой частью лба |  |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой |  |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 25 | Остановка мяча грудью |  |  |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча |  |  |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо |  |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом |  |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом |  |  |
| 30 | Финт ударом |  |  |
| 31 | Финт остановкой |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите |  |  |
| 33 | Тактические действия в нападении |  |  |
| 34 | Двухстороння игра (Соревнование) |  |  |
| 35 | Двухстороння игра |  |  | |

**Литература:**

Андреев С.Н. Футбол в школе. – 1986.

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Введение в теорию физической культуры. – М.: ФиС, 1983.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.– М.: ФиС, 1985. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.,1998.

Железняк Ю.Д., Слунский П.Н. Волейбол в школе. – М.,1989.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.,1970.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.

Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.