 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре*.*  Соответствует Примерной государственной программе по физической культуре и Федеральному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования по физической культуре. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий футболом являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия футболом общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются: - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением воспитанием разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; -подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по спортивным играм для коллектива физической культуры общеобразовательной школы. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

**Новизна данной образовательной программы**заключается в том, чтопозволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка, легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентирование в пространстве.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в** развитии и укреплении здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

**Цель:** занятия футболом направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных качеств.

 ***Задачи***

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими     упражнениями.

 ***Развивающие задачи.***

 -развивать внимание, воображение воспитанников

 -формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для

 занятий спортивными играми.

***Воспитательные задачи.***

 - содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении

 к собственному здоровью.

 -воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство

 коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

 -укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к

 систематическим занятиям спортом;

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что программа предоставляет возможность учащимся, заниматься волейболом, и сохранять интерес к игре, продолжить обучение на этапе, соответствующему его уровню подготовки. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов.

**Цель специальной физической подготовки** – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки игрока. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике и совершенствования её.

Обучение технике игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 15-16лет

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1года обучения 72 часов (2 занятия в неделю) среда - 70 минут, пятница 70 минут.

***Ожидаемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства, должны владеть понятием «техника игры, тактика игры», владеть основными техническими приемами. Применять полученные знания в игре. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

***Методы и формы обучения***

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются учителем: - объяснение;

 - рассказ;

 - замечание;

 - команды;

 - указания.

**Наглядные методы:** применяют в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций.

**Практические методы:** - метод упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

**В результате изучения курса учащиеся должны**

**Знать:**

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 **Уметь:**

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях , оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Двигательные умения, навыки и способности:***

 ***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей;

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

***Правила поведения на занятиях:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

***Ожидаемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

***Условия реализации программы***

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь ( футбольные, набивные, баскетбольные мячи, сетка, стойки и т.д.).

Учащиеся приходят на занятия в спортивной форме (майка, шорты) и спортивной обуви (обувь не должна скользить по полу, плотно прилегать к ноге, шнурки должны быть хорошо завязаны и не торчать из кроссовок).

 ***Оборудование и инвентарь***

1. Футбольные мячи
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Гантели различной массы
8. Мячи волейбольные, баскетбольные.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по  классам . Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того,  программа  рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

 **Содержание разделов программы**

 **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1. Подвижные игры.
2.Эстафеты.
3. Полосы препятствий.
**2. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты движений
2. Упражнения для развития специальной выносливости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития ловкости

**Легкая атлетика:**

На овладение техникой спринтерско­го бега от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин.

Бег на 1500 м. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

**Футбол**:

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удар по катяще­муся мячу внут­ренней частью подъема, по не­подвижному мя­чу внешней час­тью подъема. Остановка катящегося мяча внут­ренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изме­нения позиций игроковНападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки во­рот

**Баскетбол:**

Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владе­ния мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» Игра по упрошенным правилам ми­ни-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:

 Ниже дается описание некоторых подвижных игр, используемых в занятиях секции (они проводятся на спортивной площадке, в спортивном зале, на местности: на лесной поляне, в парке, на стадионе).

«*Трудный переход*». На расстоянии 10 м обозначают 2 линии. Одна команда становится за одной линией, другая - за другой. По первому сигналу соревнующиеся быстро принимают положение упор лежа сзади, а по второму начинают передвигаться вперед. Побеждает команда, сумевшая быстрее занять место на противоположной линии. Передвигаться можно, переставляя руки и скользя на пятках. Игру можно повторить трижды.

«*Челнок с набивным мячом*». Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг. Капитан команды, получивший право (по жребию) начать игру, посылает одного игрока к стартовой линии. Этот игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают мелом. К нему подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону. Место падения мяча вновь отмечается. И так мяч поочередно толкают игроки то одной, то другой команды. Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию. Варианты игры: игроки должны производить броски из различных исходных положений (сидя на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

«*Кто дальше прыгнет?*» На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает. Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой - в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу.

«*Футбол руками*». Игра проводится на баскетбольной площадке набивным мячом весом 1-2 кг. В каждой команде по 5 игроков. Футбольные ворота (2 стойки) шириной 4 м. Касаться мяча можно только руками. Пас можно передавать, не поднимая мяч выше уровня колен или перекатывая. Штрафной бросок назначается за нарушение правил, а также если игрок принял мяч ногой. В остальном правила игры как в футболе. Игра проводится в 2 тайма по 5 мин.

«*Защита крепости*». На поляне чертится круг - крепость - диаметром 3 м. Все занимающиеся делятся на 2 равные по силам команды. По жребию одна команда занимает позицию в крепости и обороняет ее, другая стоит вокруг крепости на расстоянии 2 м.
По команде руководителя нападающая команда атакует с разных сторон и старается захватить крепость, вытолкнуть оттуда противника. Команда, защищающая крепость, выталкивает нападающих. Если игрок защищающей команды переступит обеими ногами линию крепости, он выбывает из игры. Нападающая команда может заходить в круг. Игра проводится до победы. После двух раз отмечается, какая команда быстрее другой захватила крепость.

«*Бег по глубокому снегу*». На глубоком снегу флажками или лыжными палками обозначается площадка 100 х 60 шагов, в ее центре ставятся флажок или лыжная палка. Все играющие делятся на 4 равные части (команды). Каждая команда становится в колонну по одному в одном из углов площадки. По сигналу руководителя играющие (по одному из каждой команды) бегут по снегу к центру и касаются флажка рукой. Кто это сделает первым, тот выигрывает для своей команды 1 очко, второй получает 2 очка, третий - 3, четвертый - 4. Затем сигнал дается для вторых номеров. Закончивший бег возвращается обратно и становится в конце своей команды. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

«*Борьба за мяч*» (набивной мяч 2-3 кг). Все играющие делятся на 2 команды. На концах площадки на расстоянии 30-50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1-1,5 м, куда забрасывается мяч. По свистку преподавателя игра начинается с центра круга, как в баскетболе, подбрасыванием мяча вверх. В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать один шаг. Если 2 игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему игроку вступать в борьбу не разрешается. В случае нарушения этого правила мяч передается команде противника для вбрасывания сбоку. Таким образом, игра напоминает баскетбол. Мяч, заброшенный от ноги противника, не засчитывается. Игра проводится в 2 тайма по 10-15 мин.

«*Упрощенное регби*». Играющие делятся на 2 равные команды по 7-9 человек. По сигналу преподавателя игра начинается с центра поля. Задача каждой команды - пронести мяч через линию поля противника, держа его в руках. Затем приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает 1 очко, за забитый гол - 2. Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище, вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом в руке.
Бороться за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается.

«*Пятнашки*». Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбирается 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударами ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, и все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия п\п | Наименование темы. | Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Комплекс ОРУ | 10 мин | 60мин | 70 |
| 2. | ОРУ без предметов. Жонглирование мячом. | 10мин | 60мин | 70 |
| 3. | Жонглирование мячом. ОРУ со скакалкой. | 10мин | 60мин | 70 |
| 4. | ОРУ с набивным мячом. Упражнения в тройках с мячом. | 10мин | 60мин | 70 |
| 5. | Упражнения в тройках с мячом. ОРУ на осанку. | 10мин | 60мин | 70 |
| 6. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10мин | 60мин | 70 |
| 7. | ОРУ без предметов. Розыгрыш стандартных положений. | 10мин | 60мин | 70 |
| 8. |  Розыгрыш стандартных положений. ОРУ со скакалкой | 10мин | 60мин | 70 |
| 9. | Подвижные игры. Стандартные положения. | 10мин | 60мин | 70 |
| 10. | Удары по неподвижному мячу.  | 10мин | 60мин | 70 |
| 11. | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному мячу.  | 10мин | 60мин | 70 |
| 12. | Удары по неподвижному мячу. Комплекс ОРУ. | 10 мин | 60мин | 70 |
| 13. | Передача остановка мяча. ОРУ без предметов. | 10мин | 60мин | 70 |
| 14. | ОРУ с набивным мячом. Передача остановка мяча. | 10мин | 60мин | 70 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 10мин | 60мин | 70 |
| 16. | Подвижные игры. Жонглирование мячом. | 10мин | 60мин | 70 |
| 17. | Подвижные игры. Жонглирование мячом. | 10мин | 60мин | 70 |
| 18. | ОРУ на осанку. Ведение мяча с обводкой препятствий | 10мин | 60мин | 70 |
| 19. | ОРУ с набивным мячом. Ведение мяча с обводкой препятствий | 10мин | 60мин | 70 |
| 20. | Ведение мяча с обводкой препятствий. ОРУ со скакалкой | 10мин | 60мин | 70 |
| 21. | Подвижные игры. Развитие ловкости | 10мин | 60мин | 70 |
| 22. | Выбрасывание мяча из-за боковой. Учебная игра.  | 10мин | 60мин | 70 |
| 23. | Выбрасывание мяча из-за боковой. Кроссовая подготовка | 10 мин | 60мин | 70 |
| 24. | Упражнения в восьмёрках. Комплекс ОРУ | 10 мин | 60мин | 70 |
| 25. | Ведение мяча с противодействием. ОРУ с гимнастической палкой.  | 10мин | 60мин | 70 |
| 26. | ОРУ со скакалкой. Ведение мяча с противодействием. | 10мин | 60мин | 70 |
| 27. | Игра 2 защитников против 3 нападающих | 10мин | 60мин | 70 |
| 28. | Игра 2 защитников против 3 нападающих. Комплекс ОРУ. | 10мин | 60мин | 70 |
| 29. | Розыгрыш стандартных положений. Упражнения в тройках. | 10мин | 60мин | 70 |
| 30. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10мин | 60мин | 70 |
| 31. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10мин | 60мин | 70 |
| 32. | Жонглирование мячом. Угловой удар. | 10мин | 60мин | 70 |
| 33. | Упражнения в тройках. Штрафной удар. | 10мин | 60мин | 70 |
| 34. | Штрафной удар. ОРУ со скакалкой | 10мин | 60мин | 70 |
| 35. | Быстрый прорыв нападающего. ОРУ на осанку | 10 мин | 60мин | 70 |
|  | ОРУ с набивными мячами. Быстрый прорыв нападающего. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Передача и остановка мяча. Ведение с противодействием. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение с противодействием. Передача и остановка мяча | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Угловой удар. Штрафной удар | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Штрафной удар. Угловой удар. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Жонглирование мячом. Быстрый прорыв. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Быстрый прорыв. Розыгрыш стандартных положений. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Выбрасывание из-за боковой. Розыгрыш стандартов. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. | 10 мин | 60мин | 70 |
|  | Передача и остановка мяча. Комплекс ОРУ | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Передача и остановка мяча. Жонглирование мячом.  | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Передача мяча ударом ноги и головы | 10 мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с противодействием и обводкой препятствий. Передача мяча ударом ноги и головы | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. ОРУ без предметов. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. Жонглирование мячом.  | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Жонглирование мячом. Быстрый прорыв нападающего. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Быстрый прорыв нападающего. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Упражнения в тройках и восьмёрках. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Игра в квадрат. Упражнения в тройках и восьмёрках. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Остановка мяча различными способами. ОРУ со скакалкой | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Передача мяча в парах в тройках в движении. Игра в квадрат. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости. | 10 мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс ОРУ | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по неподвижному мячу. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Комплекс ОРУ. Передача мяча ударом ноги и головы | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с противодействием. Передача мяча ударом ноги и головы | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Остановка мяча различными способами. ОРУ со скакалкой | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. Жонглирование мячом.  | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с противодействием и обводкой препятствий. Передача мяча ударом ноги и головы | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Угловой удар. Штрафной удар | 10мин | 60мин | 70 |
|  | ОРУ с набивным мячом. Упражнения в восьмёрках | 10мин | 60мин | 70 |
|  | Ведение мяча с противодействием. ОРУ с гимнастической палкой.  | 10 мин | 60мин | 70 |
|  | **Итого**  | **72 занятия** |

**Список литературы.**

1. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
2. 4. Настольная книга учителя физической культуры под. ред. проф. Л.Б. Кофмана – Физкультура и спорт 1998г
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.