

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Лицей №7 имени Героя Советского Союза В.Х. Хазиева
Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

Дополнительная
общеобразовательная программа

«Футбол»
для учащихся 1-6 классов

Борисов Дмитрий Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Класс (ы): 1-6

Педагог дополнительного образования: Борисов Дмитрий Аркадьевич,

Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа

Срок дополнительной общеобразовательной программы: 1 год

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в 2025 году

Пояснительная записка.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Цель

Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

Задачи

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

7-13 лет

Сроки реализации программы

1 год

Формы организации и режим занятий

Индивидуальные, групповая. 2 раза в неделю по 1 часу.

Виды деятельности на занятиях.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Универсальные учебные действия:

Личностные

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные

По окончании обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

1) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

2) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

3) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать между взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать:

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Формы подведения итогов

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний

Теория. Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале, на улице. Развитие и распространение игры в футбол. Формирование футбола как вида спорта. Чемпионаты по футболу. Известные спортивные клубы (команды).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. ТБ при выполнении различных упражнений. Методика выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и

разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных

положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки смячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 4. Специальная подготовка техническая

Теория. Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсеналом двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры.

Практика. Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом.

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы

катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Финты. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону). Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с

разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой боковым замахам и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Раздел 5. Специальная подготовка тактическая

Теория. Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах, на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с

мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по 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.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём 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 вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных

ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Проводится разговор в процессе в начале учебных тренировок. Задача – объяснить, научить, предупредить, о пользе ведения здорового образа жизни (питание, распорядок дня, отдых), вред алкоголя на организм, психологическое здоровье человека.

Раздел 6. Соревнования.

Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

Учебно – методическая литература

1. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.:// Спорт, 2020.
2. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
3. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.://Человек, 2018.
5. Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
6. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. - М.://Дрофа, 2019.

Список литературы для педагога:

1. Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника. Стратегия. Мастерство. М.; Эксмо, 2020
2. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола. Учебник. -М.:// Спорт, 2020.
3. Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М.// Человек, 2015.

4. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.

Список литературы для обучающихся:

1. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018.

2. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М:// Самокат, 2018

3. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.

4. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.

5. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>

3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>

4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Материально-техническое обеспечение:

1. ворота для футбола
2. табло игровое (перекидное)
3. насос для накачивания мячей с иглой
4. манишки двухцветные
5. сетка для хранения мячей
6. конус игровой
7. комплект фишек (трех разных контрастных цветов)
8. мячи футбольные № 4, 5
9. мячи баскетбольные №5
10. мячи волейбольные
11. обручи
12. секундомер
13. свисток

14. карточки для судейства,

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема уроков	Коли- чество часов	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факти- чески
1	Техника ведения мяча.	1	Слушать, запоминать	1 неделя сентября	
2	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя сентября	
3	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя сентября	
4	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя сентября	
5	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя сентября	
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя сентября	
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя сентября	
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя сентября	
9	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя октября	
10	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя октября	
11	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя октября	
12	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя октября	
13	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя октября	
14	Техника передачи и остановки мяча.	1	Демонстрировать свои навыки	3 неделя октября	
15	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя октября	
16	Контрольная игра	1	Демонстрировать приобретённые навыки	4 неделя октября	
17	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя ноября	

18	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя ноября	
19	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя ноября	
20	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя ноября	
21	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя ноября	
22	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя ноября	
23	Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	5 неделя ноября	
24	Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя декабря	
25	Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя декабря	
26	Техника передачи и отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя декабря	
27	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя декабря	
28	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя декабря	
29	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя декабря	
30	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя декабря	
31	Контрольная игра.	1	Демонстрировать свои навыки	4 неделя декабря	
32	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя января	
33	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя января	
34	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя января	
35	Техника ведения мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя января	
36	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя января	
37	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя января	
38	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	5 неделя января	
39	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя февраля	
40	Техника ведения мяча и развороты с мячом	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя февраля	
41	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя февраля	
42	Техника ведения мяча и финты.	1	Смотреть, повторять,	2 неделя	

	Техника передачи и остановки мяча.		показывать	февраля	
43	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя февраля	
44	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя февраля	
45	Контрольная игра.	1	Демонстрировать свои навыки	4 неделя февраля	
46	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя февраля	
47	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя марта	
48	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя марта	
49	Техника передачи и остановки мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя марта	
50	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя марта	
51	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя марта	
52	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя марта	
53	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя апреля	
54	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя апреля	
55	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя апреля	
56	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя апреля	
57	Техника отбора мяча.	1	Демонстрировать свои навыки	3 неделя апреля	
58	Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя апреля	
59	Техника отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя апреля	
60	Техника передачи и отбора мяча.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя апреля	
61	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя мая	
62	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	1 неделя мая	
63	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя мая	
64	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	2 неделя мая	
65	Техника удара по мячу внутренней	1	Смотреть, повторять,	3 неделя мая	

	и средней частью подъема.		показывать		
66	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	3 неделя мая	
67	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	Смотреть, повторять, показывать	4 неделя мая	
68	Фестиваль	1	Демонстрировать свои навыки	4 неделя мая	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей технологии эстетического и
физического циклов МБОУ «Лицей №7
им.Героя Советского Союза В.Х. Хазиева ЗМР
РТ»

от « 26 » августа 2025 г. №1

_____ Сергеева Н.Б.
подпись руководителя ШМО Ф. И. О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Селиверстова И.Р.
подпись Ф.И.О.

от « 28 » августа 2024 г.

Введено в действие приказом № 413
от «29» августа 2025 года