

Муниципальное образовательное учреждение
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ Ермаковская СОШ
_____ Амоев А.Р

дата

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности для школьников
«Футбол»

Возраст учащихся 8-14 лет.
Срок реализации программы 9 месяцев

Составитель:
Яковлев А.Г.,
учитель физической культуры

Согласовано
заместитель директора по ВР
_____ М.А. Яковлева

2019г.
п. Ермаково Рыбинского муниципального района Ярославской обл.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125..

Цель программы – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения учащихся в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности подростков;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- укрепление здоровья, воспитание личностных качеств, напр., самостоятельность, умение работать в команде и др.;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Основные принципы реализации программы:

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевод учебных знаний в практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Педагогические технологии.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий по программе «Футбол» в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение

конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Программа «Футбол» направлена на формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья подростков.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- участие в соревновательной деятельности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для детей 8-15 лет, рассчитана на 9 месяцев

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов: 136.

Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса – группы учащихся сформированы из разных возрастных категорий.

Формы занятий: очная.

Контроль в учебно – тренировочном процессе:

- контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивном кружке (секции), о технической и физической подготовленности;
- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической, тактической и физической подготовке;

• **Учебно-тематический план.**

Перечень разделов:

- основы знаний - 2 ч.
- общая и специальная физическая подготовка - 8 ч.
- техника и тактика футбола - 124 ч.
- примерные показатели двигательной подготовленности - 2 ч.

Всего часов: 136 час.

N	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	История возникновения Развития в России.	1	0,5+0,5	
2.	Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.			
3.	Техника и тактика .	1	0,5+0,5	
	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	2	1 + 1	
4.	Итого часов	1	0,5+0,5	
		5		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
2.	Обучение и тренировка по технике и тактике	124		124
3.	Приём нормативов по технической и специальной подготовке	4		2+2
	Итого часов	134		134
	Всего часов		136	

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу, волейболу.

Состояние и развитие футбола в России

История развития баскетбола, волейбола в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеофайлов, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение

мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадом и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногами.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- 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 на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходудвигающемся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- а) 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 или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и

в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

-остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.

-остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

-остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

-остановка мяча изученными способами с поворотом на 180градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

-остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.

- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

- ведение серединой подъема и носком.

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7. Техника отбора мяча.

а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.

б) перехват мяча.

в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.

- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание на точность и дальность.

-вбрасывание изученными способами разбега.

9. Техника игры вратаря.

а) основная стойка вратаря.

б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

в) ловля:

летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;

- катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;

- опускающегося мяча;

г) быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

д) отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;
- кулаком в прыжке на выходе из ворот.
- е) бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- ж) выбивание мяча:
 - ногой с земли (по неподвижному мячу);
 - с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
- з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.
- к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, 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;
- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;
- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;

- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;

- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;

- совершенствование умения в «перехвате» мяча;

- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;

- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;

- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;

- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;

- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;

- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;

- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;

- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия 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 противников флангом и через центр;

- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;

- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах изворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;

- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;

- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

ОСНАЩЕНИЕ

1.	Сетка футбольная	6 шт.
2.	Стойки	10 шт.
3.	Жилетки	10 шт.
4.	Гимнастические скамейки	3-4 шт.
5.	Гимнастические маты	10 шт.
6.	Скакалки	15 шт.
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 шт.
8.	Резиновые амортизаторы	25 шт.
9.	Мячи футбольные	20 шт.
10.	Свисток	20 шт.
11.	Рулетка	2 шт.
12.	Форма игровая	2 комплекта

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

дата	N	Тема занятия	Час
	1-2	Правила безопасности, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (разминка), оказание первой помощи. Обучение: бегу боком и спиной вперёд приставными шагами; передаче на месте; ведению мяча.	2+2
	3-4	История возникновения Футбола. Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Обучение: передаче внутренней частью стопы; на месте, в движении; упр-я на держание, владение мячом 3х1; ведение мяча в движении.	2+2
	5-6	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Обучение: удары по мячу головой, остановки мяча; удары по неподвижно стоящему мячу. Совершенствование: передач мяча внутренней частью стопы, а также ведение мяча;	2+2
	7-8	Обучение: остановкам после ведения; передач мяча в движении; ударам по катящемуся мячу. Совершенствование: владение мячом 3х1.	2+2
	9-10	Обучение: передвижениям в защитной стойке; Ударам после ведения; передачам во встречном движении. Совершенствование: владение мячом 4х1, в два касания.	2+2
	11-12	Обучение: ведению мяча с изменением направления движения. Совершенствование: передач мяча внутренней частью стопы, а также ведение мяча; передач во встречном движении; ударам после ведения.	2+2
	13-14	Обучение: приём мяча, после средней, длинной передачи,. Совершенствование: опеки игроков; передач в движении; ударам после ведения.	2+2
	15-16	Обучение: ударам в движении после приёма мяча; штрафным ударам Совершенствование: опеки игроков; ударов с места; передач мяча после ведения.	2+2
	17-18	Обучение: Ударам головой в прыжке; передачи мяча. Совершенствование: ударам в движении после приёма мяча; штрафных ударов.	2+2
	19-20	Обучение: передачам внутренней стороной стопы на месте и в движении. Совершенствование: ударов с места; после ведения; ведения мяча с обводкой.	2+2
	21-22	Обучение: передачам после приёма с разворотом на 180 гр. Совершенствование: ведения мяча; передач на месте и в движении; ударам после ведения мяча;	2+2
	23-24	Обучение: опеке игрока; приёму мяча на грудь. Совершенствование: передач и ударов в движении; ударам головой в прыжке.	2+2
	25-26	Обучение: опеке игрока с мячом. Совершенствование: ведения мяча и передач в движении; опека игрока без мяча; ударам по неподвижно стоящему мячу.	2+2
	27-28	Обучение: отвлекающим действиям на передачу; элементарным взаимодействиям с игроками на владение мячом. Совершенствование: передач после приёма мяча; ударам после ведения.	2+2
	29-30	Обучение: отвлекающим действиям, при приёме мяча. Совершенствование: передач в движении, с последующим ударам по воротам.	2+2
	31-32	Совершенствование: отвлекающих действий на передачу с последующим развитием атакующих действий; взаимодействий с игроком при атаке; передач на большие	2+2

		расстояния.	
33-34	Тактика Футбола, мини-футбола. Обучение: перехватам мяча. Совершенствование: обманных движений при ударе; взаимодействий с игроками; передач коротких и средних..		2+2
35-36	Обучение: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча. Совершенствование: командных взаимодействий в учебно-тренировочной игре		2+2
37-38	Обучение: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча. Совершенствование: передач, передача убегающему игроку; ведения мяча; ударов после ведения.		2+2
39-40	Обучение: приёму летящего мяча; атаке двух нападающих против одного защитника. Совершенствование: ведения, передач и ударов.		2+2
41-42	Просмотр в/ф. Обучение: атаке трёх нападающих против двух защитников. Совершенствование: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча; ударов после приёма мяча; штрафных ударов.		2+2
43-44	Обучение: ударам по летящему мячу. Совершенствование: передачам после приёма мяча с поворотом; добивания мяча ; ударам головой в прыжке с сопротивлением		2+2
45-46	Обучение: быстрой контратаке. Совершенствование: передач в движении в парах; Тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
47-48	Совершенствование: передач в тройках в движении; быстрой контратаке; Тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
49-50	Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Совершенствование: передач в тройках в движении; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
51-52	Обучение: борьбе за мяч, в противодействии противнику. Совершенствование: передач в движении; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
53-54	Обучение: ударам после передач при взаимодействии с нападающим. Совершенствование: борьбе за мяч, в противодействии противнику. ; позиционное нападение; удары по воротам с сопротивлением.		2+2
55-56	Обучение: быстрая атака, после перехвата мяча вратарём; позиционное нападение. Совершенствование: передач мяча; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
57-58	Совершенствование: передач мяча; зонная защита, тактики командных взаимодействий в игре..		2+2
59-60	Обучение: комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при розыгрыше угловых, штрафных ударов; Совершенствование: ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.		2+2
61-62	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.		2+2
63-64	Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.		2+2
65-66	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.		2+2
67-68	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.		2+2
		итого	136 час.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Г.А.Колодницкий «Футбол. Работаем по новым стандартам». М.: Просвещение.-2011, 95с.;
2. М.А.Годик «Физическая подготовка футболистов»-2006. - 272с.;
3. А.А.Кузнецов «Футбол. Настольная книга детского тренера». -2007, 31с.;
4. Ш.Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. БФТ.»-2009, 70с.;
5. С. Н.Андреев «Футбол в школе» -1986, 144с.
6. А.П.Матвеев, В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания.
7. О.Б.Лапшин «Теория и методика полготовки юных футболистов»
8. О.Б.Лапшин «Тренировка вратарей»
9. Г.И.Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры»

Материально-техническое:

школьный стадион, спортивный зал, мини-футбольные, хоккейные, ворота, футбольные, футзальные мячи, спортивная форма.

Формы контроля: тестирование, тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Критерии и параметры оценивания: начальный, промежуточный, итоговый.

К концу курса обучения учащиеся должны уметь демонстрировать прирост результатов в двигательной и технической подготовке, прочно овладеть тактическими действиями предложенными в данной программе.

ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела	Оборудование, материал	Наглядные, дидактические материалы
История возникновения футбола. развития баскетбола в России		Энциклопедия по физической культуре, материалы периодической печати
Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи		Инструкции по технике безопасности, учебник по физической культуре 5 – 9 класс
Техника и тактика футбола	Магнитная доска, фишки,	Видеофайлы, учебные пособия по технике и тактике футбола
Правила соревнований.	Спортзал, основные и вспомогательные ворота хоккейные, мини-футбольные, мячи футбольные, футзальные	Сборник правил игры в футбол
Приём нормативов по технической и специальной подготовке Оборудование и инвентарь	Спортзал, ворота хоккейные, мини-футбольные секундомер, свисток, стойки, фишки, мячи.	Тестовые таблицы по футболу и двигательной подготовленности