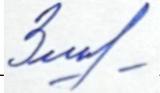


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Безыменская средняя общеобразовательная школа»
Грайворонского района Белгородской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Н.И.Романькова Протокол № 11 от « 29 » 08 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы  Л. М. Зимовец « 27 » 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Безыменская СОШ »  Директор школы П.А. Гомон П.А. Приказ № 98 от « 28 » 08 2024 г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

внеурочная деятельность

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Классы: 5 - 9 классы
Количество часов – 34

Составитель:
учитель физической культуры
Кубло В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции.

Программа рассчитана на учащихся 11-13 лет. Учебный план состоит из 34 занятий в год (1 час в неделю).

В программе поставлены цели: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма.

В программе поставлены задачи: предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений, овладение технических и тактических приёмов игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание судейских и инструкторских навыков.

Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем организма школьников;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основ двигательных навыков и умений.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендую давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов. Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Цели и задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
2. Привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;
4. Освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола»;
5. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилам игры в футбол.
6. Развитие волевых качеств спортсмена;

7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
8. Выполнение требований для получения III взрослого разряда по футболу;
9. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
10. Совершенствование навыков самостоятельных занятий.
1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста -быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
11. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
12. Воспитание спортивного трудолюбия.

Изучение теоретического материала

программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В группах первого года обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре, при температуре не ниже -17°C .

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

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

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них

правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Педагог следит за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам. У учащихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, Высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию футболистов способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему учащихся в спортивную школу должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников. Зачисленные в спортивную школу учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают учебно-тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

При планировании учебного материала по физической подготовке следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной работы и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В школе предусматриваются соревнования между учебными классами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Практика судейства начинается с 12-13 лет. Учебным планом специальное время на это не предусматривается. Поэтому практику судейства учащиеся проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у учащихся планируется с 14-15 лет. На это учебным планом отводятся специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

Календарно тематическое планирование 5 класс

№ урока	Разделы	Элементы содержание	дата
1	Обучение технике перемещения и ударов и остановки мяча.	Разучивание.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом. Игра в мини-футбол.	05.09
2		РазучиваниеПередвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений Игра в мини-футбол.	12.09
3		РазучиваниеКомбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Игра в мини-футбол.	19.09
4		РазучиваниеУдары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Игра в мини-футбол.	26.09
5		РазучиваниеУдар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма Игра в мини-футбол.	03.10
6		РазучиваниеУдар по неподвижному мячу внешней частью подъёма Игра в мини-футбол.	10.10
7		РазучиваниеУдар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком Игра в мини-футбол.	17.10
8		РазучиваниеУдар по летящему мячу внутренней стороной стопы Игра в мини-футбол.	24.10
9		РазучиваниеУдар по летящему мячу серединой подъёма Игра в мини-футбол.	07.11
10		РазучиваниеУдар по летящему мячу серединой лба Игра в мини-футбол.	14.11
11	Техника ведения, ударов	РазучиваниеУдар по летящему мячу боковой частью лба Игра в мини-футбол.	21.11
12		РазучиваниеУдары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Игра в мини-футбол.	28.11
13		РазучиваниеУгловой удар. Подача мяча в штрафную площадь Игра в мини-футбол.	05.12
14		РазучиваниеОстановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра в мини-футбол.	12.12
15		РазучиваниеОстановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудьюИгра в мини-футбол.	19.12
16		РазучиваниеОстановка летящего мяча внутренней стороной стопы Игра в мини-футбол.	26.12
17	Тактика различного ведения и приема мяча	РазучиваниеВедение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Игра в мини-футбол.	09.01
18		РазучиваниеВедение мяча с пассивным сопротивлением защитника Игра в мини-футбол.	16.01
19		РазучиваниеВедение мяча с активным сопротивлением защитникаИгра в мини-футбол.	23.01

20		РазучиваниеОбводка с помощью обманных движений (финтов) Игра в мини-футбол.	30.01
21		РазучиваниеВыбивание мяча ударом ногой Игра в мини-футбол.	06.02
22		РазучиваниеОтбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо Игра в мини-футбол.	13.02
23		РазучиваниеОтбор мяча в подкате Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Игра в мини-футбол.	20.02
24		РазучиваниеЛовля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Игра в мини-футбол.	27.02
25		РазучиваниеЛовля мяча сверху в прыжке Игра в мини-футбол.	05.03
26		РазучиваниеЛовля мяча в падении (без фазы полёта) Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам Игра в мини-футбол.	12.03
27	Техника выполнения финтов	РазучиваниеТактика свободного нападения Игра в мини-футбол.	19.03
28		РазучиваниеПозиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций Игра в мини-футбол.	02.04
29		РазучиваниеНападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Игра в мини-футбол.	09.04
30		Разучивание Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра в мини-футбол.	16.04
31		Разучивание Двусторонняя учебная игра Игра в мини-футбол.	23.04
32	Индивидуальные и коллективные действия игроков	Разучивание Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действийИгра в мини-футбол.	07.05
33		Разучивание Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Игра в мини-футбол.	14.05
34		РазучиваниеСудейство игры в футбол Игра в мини-футбол.	21.05

Календарно тематическое планирование 6 класс

№ урока	Разделы	Элементы содержание	Дата
1	Обучение технике перемещения и ударов и остановки мяча.	Закрепление.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом. Игра в мини-футбол.	04.09
2		Закрепление.Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений Игра в мини-футбол.	11.09
3		Закрепление.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом. Игра в мини-футбол.	18.09
4		Закрепление.Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Игра в мини-футбол.	25.09
5		Закрепление.Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма Игра в мини-футбол.	02.10
6		Закрепление.Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма Игра в мини-футбол.	09.10
7		Закрепление.Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком Игра в мини-футбол.	16.10
8		Закрепление.Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы Игра в мини-футбол.	23.10
9		Закрепление.Удар по летящему мячу серединой подъёма Игра в мини-футбол.	06.11
10		Закрепление.Удар по летящему мячу серединой лба Игра в мини-футбол.	13.11
11	Техника ведения, ударов	Закрепление.Удар по летящему мячу боковой частью лба Игра в мини-футбол.	20.11
12		Закрепление.Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Игра в мини-футбол.	27.11
13		Закрепление.Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь Игра в мини-футбол.	04.12
14		Закрепление.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра в мини-футбол.	11.12
15		Закрепление.Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Игра в мини-футбол.	18.12
16		Закрепление.Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Игра в мини-футбол.	25.12
17	Тактика различного ведения и приема мяча	Закрепление.Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Игра в мини-футбол.	15.01
18		Закрепление.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Игра в мини-футбол.	22.01
19		Закрепление.Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Игра в мини-футбол.	29.01

20		Закрепление.Обводка с помощью обманных движений (финтов) Игра в мини-футбол.	05.02
21		Закрепление.Выбивание мяча ударом ногой Игра в мини-футбол.	12.02
22		Закрепление.Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо Игра в мини-футбол.	19.02
23		Закрепление.Отбор мяча в подкате Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Игра в мини-футбол.	26.02
24		Закрепление.Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Игра в мини-футбол.	05.03
25		Закрепление.Ловля мяча сверху в прыжке Игра в мини-футбол.	12.03
26		Закрепление.Ловля мяча в падении (без фазы полёта) Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам Игра в мини-футбол.	19.03
27	Техника выполнения финтов	Закрепление.Тактика свободного нападения Игра в мини-футбол.	26.03
28		Закрепление.Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций Игра в мини-футбол.	09.04
29		Закрепление.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Игра в мини-футбол.	16.04
30		Закрепление.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра в мини-футбол.	23.04
31		Закрепление.Двусторонняя учебная игра Игра в мини-футбол.	30.04
32	Индивидуальные и коллективные действия игроков	Закрепление.Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игра в мини-футбол.	07.05
33		Закрепление.Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Игра в мини-футбол.	14.05
34		Закрепление.Судейство игры в футбол Игра в мини-футбол.	21.05

Календарно тематическое планирование 7-8 класс

№ урока	Разделы	Элементы содержание	Дата 7 кл	Дата 8 кл
1	Обучение технике перемещения и ударов и остановки мяча.	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	03.09	06.09
2		Перемещение приставным шагом. Игровое поле.	10.09	13.09
3		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	17.09	20.09
4		Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	24.09	27.09
5		Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	01.10	04.10
6		Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	08.10	11.10
7		Удар носком. Удар серединой подъёма.	15.10	18.10
8			Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	22.10
9		Ведение мяча внешней частью подъёма.	05.11	08.11
10		Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	12.11	15.11
11	Техника ведения, ударов	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	19.11	22.11
12		Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	26.11	29.11
13	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	03.12	06.12	
14	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	10.12	13.12	
15	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	17.12	20.12	
16	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	24.12	27.12	
17	Тактика различного ведения и приема мяча	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	14.01	10.01
18		Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	21.01	17.01
19	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	28.01	24.01	
20	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	04.02	31.01	

21		Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	11.02	07.02
22		Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	18.02	14.02
23		Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	25.02	21.02
24		Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	04.03	28.02
25		Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	11.03	07.03
26		Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	18.03	14.03
27	Техника выполнения финтов	Финт «уходом».	25.03	21.03
28		Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	08.04	28.03
29		Финт «уходом с ложным замахом на удар».	15.04	11.04
30		Финт «остановка мяча подошвой».	22.04	18.04
31		Отбор мяча выбиванием.	29.04	25.04
32	Индивидуальные и коллективные действия игроков	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	06.05	25.04
33		Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	13.05	16.05
34		Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	20.05	23.05

№ урока	Разделы	Элементы содержание	Дата
1	Обучение технике перемещения и ударов и остановки мяча.	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	06.09
2		Перемещение приставным шагом. Игровое поле.	13.09
3		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	20.09
4		Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	27.09
5		Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	04.10
6		Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	11.10
7		Удар носком. Удар серединой подъёма.	18.10
8		Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	25.10
9		Ведение мяча внешней частью подъёма.	08.11
10		Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	15.11
11	Техника ведения, ударов	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	22.11
12		Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	29.11
13		Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	06.12
14		Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	13.12
15		Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	20.12
16		Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	27.12
17	Тактика различного ведения и приема мяча	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	10.01
18		Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	17.01
19		Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	24.01
20		Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	31.01
21		Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	07.02
22		Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	14.02

23		Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	21.02
24		Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	28.02
25		Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	07.03
26		Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	14.03
27	<i>Техника выполнения финтов</i>	Финт «уходом».	21.03
28		Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	28.03
29		Финт «уходом с ложным замахом на удар».	11.04
30		Финт «остановка мяча подошвой».	18.04
31		Отбор мяча выбиванием.	25.04
32	<i>Индивидуальные и коллективные действия игроков</i>	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	25.04
33		Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	16.05
34		Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	23.05

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 верхи 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.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

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 остановится, 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 с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

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 ногой. 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 лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

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); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади; 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 «скречивание». 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 с 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.

Тактика игры в футбол

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 столкнутся), 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 партнеру, 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 партнерам 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 партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное 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.

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

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

№ п/п	Контрольные упражнения		
1	Бег 30м (с)		
2	Бег 300м (с)		
3	Бег 400м (с)		
4	Бег 30м с ведением мяча (с)		
5	Удар по мячу ногой на дальность		
6	Жонглирование мячом (количество ударов)		
7	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий)		
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)		
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)		

Примечание

1. Бег на 30,300,400м выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линия финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.
5. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 7-11лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра еще три стойки), и доходя до 11 – метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований с обязательным фиксированием результатов в журнале или протоколе.

Условия реализации программы

Рабочая программа по футболу составлена на основании примерной программы, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Автор программы: А.П Матвеев, Москва, 2006 год.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в футболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий футболом, футбольного поля с ровным покрытием (без ям, канав, камней и луж), расположенных вдали от дорожных магистралей, различные тренажеры.

Стойки для обводки -10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, мишени -2 штуки, щит с изменением угла наклона -2 штуки, переносные ворота- 2, конусные фишки-15 штук, яркие жилетки –10 штук, мячи- 10 штук.

Результат программы.

Ознакомление детей с основными техническими приёмами. Сформирование у детей стойкого интереса к футболу. Знание правил игры в футбол. Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности. Развитие основных физических качеств. Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой. Обладание элементарными теоретическими знаниями. Привитие учащимся потребности в систематических занятий футболом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
3. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
6. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
7. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
8. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
9. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
10. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
11. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
12. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
13. СушковМ.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
14. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
15. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
16. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. Ф. иС. 1970.
17. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
18. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
19. Приндлер М. идр. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
20. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
21. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
22. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
23. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
24. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.