

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МКОУ «Ульяновская СОШ»



/Иваненко Л.Н./

«Утверждаю»

И.о директора МКОУ

«Ульяновская СОШ»



/С.А.Суковаткина/

Приказ №52/2 от 29.08.2023г

Рабочая программа  
По внеурочной деятельности  
«Футбол»  
7 класс

Направление: Развитие личности и самореализация

Количество часов: 68

Срок реализации: 2023-2024г.

Учитель: Корчагина И.Н.

с.Ульяновское

2023-2024уч.г

## **Пояснительная записка.**

Программа по футболу разработана на основании требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации.

Основными документами, на основании которых составлена программа по баскетболу являются:

Новый федеральный государственный образовательный стандарт общего образования; Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"».

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Новизной данных занятий футболом является: индивидуальный выбор учащихся.

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – футбол, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта, а также положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Футбол доступный вид спорта для учащихся младшего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

Футбол, увлекает мальчиков, так как:

способствует повышению двигательной активности;

способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;

экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (НП).

**Футбол** – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он

представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Данная образовательная программа по мини-футболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в **1 год обучения**.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- **при нагрузке 2 часа в неделю (68 часов в год) – 2 раза в неделю по 1 часу;**
- **формой занятий является тренировочный занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.**

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

**Цель.** Деятельность спортивной секции предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Данная образовательная программа по футболу разработана для спортивно-оздоровительного этапа.

**Задачи.** На спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

- 1 формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;
- 2 всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 3 воспитание черт спортивного характера;
- 4 овладение основами техники футбола и основами соревновательной деятельности.

**Планирование результата реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в секции по футболу:**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет два занятия по одному часу.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

- Результатом реализации Программы является:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.
- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях

#### **Содержание учебного материала в секции по футболу:**

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

**Актуальность.** Футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. В большинстве районов нашей страны занятия мини-футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях футболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать футбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие футбольного инвентаря, наличие собственного стадиона, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Данная образовательная программа по футболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в один год обучения.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные нормативные требования физической подготовленности.

#### **Содержание работы**

### **по периодам годовых тренировочных циклов.**

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, баскетбол, футбол. Этап предсоревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки. Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На первом этапе подготовительного периода техническая подготовка занимает 30-35% времени. На тактическую подготовку отводится 10-15%, а на физическую — 50-55% времени.

*Соревновательный период* начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на багете.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 800 м. Кроссы о 1000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание набивного мяча на дальность.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении

стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей: Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с

разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### **Изучение техники и тактики игры**

#### **Техника игры**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. 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**



### Тактика нападения

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.

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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в 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.

### Система контроля и зачетные требования

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Выполнение программы по году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность. упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

### Уровень физической подготовленности учащихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

	Тройной прыжок (не менее 660 см)	Тройной прыжок (не менее 500 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 4.5 мин.)	Бег на 1000 м (не более 5 мин.)

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по футболу 1-го года обучения (2 часов в неделю).**

№ п / п	Содержание занятий	Год обучения
		1 – г.о.
1	Техника безопасности на занятиях по футболу	1
2	Физическая культура и спорт в России	1
3	История развития мирового и отечественного футбола	1
4	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
5	Подготовка мест занятий, их оборудование	1
6	Правила соревнований по футболу	1
Итого часов		6
<b>II. Практическая подготовка</b>		
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Техническая подготовка	14
4	Тактическая подготовка	10
5	Игровая подготовка	10
6	Соревнования (согласно календаря)	8
7	Контрольные испытания	2
Итого часов		62
Всего часов		68

**Календарно – тематический план спортивной секции «футбол»  
(один год обучения)**

№	Тематика занятий	Количес тво	Количес тво	Всего часов
---	------------------	-------------	-------------	-------------

		<i>теорети ческих часов</i>	<i>практи ческих часов</i>		
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу	1		1	
2	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1		1	
3	Обучение: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1	
4	Обучение: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1	
5	Обучение перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений.		1	1	
6	Обучение перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений.		1	1	
7	Обучение передаче мяча в движении. Подготовка мест занятий, их оборудование		1	1	
8	Контрольные испытание		1	1	
9	Обучение навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1	
10	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1	
11	Соревнования (согласно календаря)		1	1	
12	Соревнования (согласно календаря)		1	1	
13	Соревнования (согласно календаря)		1	1	
14	Подготовка мест занятий, их оборудование. Правила соревнований по футболу				
15	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1	
16	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1	
17	История развития мирового и отечественного футбола. Правила соревнований по футболу	1		1	
18	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха		1	1	
19	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1	
20	Учебная игра.		1	1	
21	Физическая культура и спорт в России.	1		1	

	Правила соревнований по футболу			
22	Обучение: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
23	Обучение: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
24	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
25	Соревнования (согласно календаря)		1	1
26	Соревнования (согласно календаря)		1	1
27	Совершенствование навыков остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты.		1	
28	Учебная игра.		1	1
29	Совершенствование навыков упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.		1	1
30	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1
31	Совершенствование навыков удара по мячу средней частью подъема – остановка подошвой. Эстафеты.		1	1
32	Правила соревнований по футболу	1		1
33	Обучение остановки мяча бедром.		1	1
34	Совершенствование удара по мячу в движении.		1	1
35	Учебная игра.		1	1
36	Совершенствование ударов мяча по воротам. Совершенствование навыков вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.		1	1
37	Совершенствование навыков ударов мяча по воротам.		1	1
38	Совершенствование навык ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
39	Совершенствование навыков удара мяча.		1	1
40	Учебная игра.		1	1
41	Совершенствование навык ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
42	Обучение удару мяча слета.		1	1
43	Подготовка мест занятий, их оборудование	1		1
44	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
45	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
46	Учебная игра.		1	1
47	Изучение навыков удара мяча. Техника игры вратаря. Совершенствование навыков		1	1

	передвижение в воротах различными способами, ловля летящего навстречу мяча на различной высоте.			
48	Обучение остановке мяча после отскока.		1	1
49	Учебная игра.		1	1
50	Совершенствование ударов: комбинации из освоенных элементов: ведение—удар (пас) – прием мяча – остановка – пас.		1	1
51	Учебная игра.		1	1
52	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
53	Обучение удару мяча головой.		1	1
54	Учебная игра. Подготовка мест занятий, их оборудование		1	1
55	Совершенствование навыков удара мяча головой.		1	1
56	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1
57	Контрольные испытание		1	1
58	Соревнования (согласно календаря)		1	1
59	Соревнования (согласно календаря)		1	1
60	Соревнования (согласно календаря)		1	1
61	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
62	Совершенствование ударов: комбинации из освоенных элементов: ведение—удар (пас) – прием мяча – остановка – пас.		1	1
63	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
64	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
65	Совершенствование ударов мяча по воротам. Совершенствование навыков игры вратаря: введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот		1	1
66	Совершенствование навыков тактики вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот.		1	1
67	Учебная игра.		1	1
68	Учебная игра. Правила соревнований по футболу		1	1
	ИТОГО:	6 часов.	62 часов.	68 часов.