

МБОУ «Приморская СОШ»

Утверждено  
Директор МБОУ «Приморская СОШ»  
/Малинкиан М.В./  
Приказ № 1 от «31» августа 2023

г

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«футбол»

Составитель: Намсараев Л.Г.  
педагог дополнительного образования

П. Приморский. 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее развитие. В процессе тренировок и игр у обучающихся, занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, такие как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности, настойчивость и целеустремлённость. Следует также учитывать, что занятия футболом - благоприятная почва для развития двигательных качеств.

### **Цель:**

- оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:**

- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширение границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Программа рассчитана на 3 года обучения (5-7-е классы) и дополняет план учебно - воспитательной работы общеобразовательной школы. Проводится 2 раза в неделю по 2 часа.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

## Ожидаемый результат.

### Первый год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+

<b>Общая физическая подготовка</b>		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

## Второй год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

### Третий год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	175
2.	Тройной прыжок с места, см	500
3.	Бег на 30 метров, сек	5,0
4.	Бег на 300 м, сек	55
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	40
7.	Остановка мяча	+
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,2
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	40
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	15
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	20
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	8

**Тематический план.  
Первый год обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (6 часов)</b>		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника	1
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или	1
<b>Практическая подготовка (74 часа)</b>		
<b>Общефизическая подготовка ( 19 часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
9.	Акробатические упражнения.	3
10.	Легкоатлетические упражнения	3
11.	Подвижные игры и эстафеты.	5
<b>Специальная физическая подготовка 14 часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	5
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	5
14.	Упражнения для развития ловкости	4
<b>Техническая подготовка (33 часа)</b>		
15.	Техника передвижения	2
16.	Удары по мячу ногой	7
17.	Остановка мяча	7

18.	Ведение мяча	5
19.	Обманные движения (финты)	5
20.	Отбор мяча	5
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
<b>Тактическая подготовка (6 часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	2
23.	Индивидуальные действия с мячом	2
24.	Групповые тактические действия	2
<b>25.</b>	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	<b>2</b>

**Итого: 80 часов**  
**Содержание учебных тем.**

**Задачи:**

- оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

**Теоретическая подготовка:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

**Практическая подготовка:**

**Строевые упражнения:**

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

### **Общая физическая подготовка:**

#### **Строевые упражнения:**

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

#### **Общеразвивающие упражнений без предметов для:**

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, которые выполняются на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из исходного положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

#### **Акробатические упражнения:**

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев.

Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

#### **Подвижные игры и эстафеты:**

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию.

Линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

### **Специальная физическая**

#### **подготовка:**

#### **Упражнения для развития**

### **быстроты:**

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

### **Упражнения для развития ловкости:**

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

### **Техническая подготовка:**

#### **Техника передвижения:**

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

#### **Удары по мячу ногой:**

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.



**Тематический план.  
Второй год обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (7 часов)</b>		
1	Развитие футбола в России	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека	1
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	1
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	1
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов., учебных видеофильмов	1
7.	Домашние задания и их выполнение.	1
<b>Практическая подготовка (73 час)</b>		
<b>Общефизическая подготовка ( 19 часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
9.	Акробатические упражнения.	3
10.	Легкоатлетические упражнения	3
11.	Подвижные игры и эстафеты.	5
<b>Специальная физическая подготовка( 12 часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	4
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	4
14.	Упражнения для развития ловкости	4
<b>Техническая подготовка (34 часа)</b>		
15.	Техника передвижения	2

16.	Удары по мячу ногой	6
17.	Остановка мяча	6
18.	Ведение мяча	6
19.	Обманные движения (финты)	6
20.	Отбор мяча	6
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
<b>Тактическая подготовка (6 часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	2
23.	Индивидуальные действия с мячом	2
24.	Групповые тактические действия	2
25.	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	2

**Итого: 80 часов**  
**Содержание учебных тем.**

**Задачи:**

- развитие функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям футболом;
- ведение коррекционной работы через мониторинг физического развития и функционального состояния организма учащихся;
- продолжение обучения основным техническим и тактическим приемам игры в футбол; участие в первых соревнованиях;
- обучение умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость;
- обеспечение физической и технической подготовки для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

**Теоретическая подготовка:**

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников.

**Подвижные игры и эстафеты:**

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.

- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

### **Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника передвижения:**

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

### **Удары по мячу ногой:**

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

### **Удары по мячу головой:**

- средней частью лба без прыжка на месте;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

### **Ведение мяча:**

- внутренней или внешней частью подъема; правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

### **Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

### **Обманные движения (финты):**

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

**Тематический план  
Третий год обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (6 часов)</b>		
1	Техника безопасности правила поведения на занятиях по мини-футболу	1
2.	Гигиенические знания и навыки	1
3.	Место занятий, оборудование	1
4.	Инструкторская и судейская подготовка	1
5.	Правила игры в футбол	1
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов., учебных видеофильмов	1
<b>Практическая подготовка (74 час)</b>		
<b>Общесфизическая подготовка (14 часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	3
9.	Акробатические упражнения.	2

10.	Легкоатлетические упражнения	2
11.	Подвижные игры и эстафеты.	4
<b>Специальная физическая подготовка( 9 часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	3
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	3
14.	Упражнения для развития ловкости	3
<b>Техническая подготовка (40 часов)</b>		
15.	Техника передвижения	2
16.	Удары по мячу ногой	8
17.	Остановка мяча	7
18.	Ведение мяча	7
19.	Обманные движения (финты)	7
20.	Отбор мяча	7
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
<b>Тактическая подготовка (9 часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	3
23.	Индивидуальные действия с мячом	3
24.	Групповые тактические действия	3
25.	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	2

**Итого: 80 часов**  
**Содержание учебных тем.**

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных качеств, координации движений;
- овладение техническими и тактическими приёмами игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- воспитание судейских и инструкторских навыков.
- закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем организма школьников;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основ двигательных навыков и умений.

### **Теоретическая подготовка:**

Техника безопасности правила поведения на занятиях по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки Место занятий, оборудование Правила игры в футбол Инструкторская и судейская подготовка

### **Подвижные игры и эстафеты:**

*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 .

### **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.

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

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

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

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

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью 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 «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

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

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

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем 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 замахом 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».* Выполнение 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 выбрать 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.

### **Материально – техническое обеспечение**

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- скамейки  
гимнастические;
- конь  
гимнастический;
- козел  
гимнастический;
- маты  
гимнастические;
- стенка  
гимнастическая;
- перекладина  
навесная;
- канат;
- палки и обручи  
гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в  
высоту;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и  
обувь);
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие.

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы**

#### **Список используемой литературы:**

Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.. Гуманит. - изд. центр ВЛАДОС,

2000.

Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.

Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы. В. И. Лях, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012.

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Корякина Н. И, Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод, пособие для учителя. - СПб., 2000.

*Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации.