

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Отдел образования, молодежи и спорта
Администрации Раздольненского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей естественно –
математического цикла
Протокол № _____
от « » _____ 2025

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Вуйчич Е.А.
от « » _____ 2025

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
МБОУ «Ручьёвская школа»
_____ Бутыльский А.Е.
Приказ № _____ -ОД
от « » _____ 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка «Юный футболист»
(1-4; 5-7; 8-9 классы)

с. Ручьи,
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе нормативных документов: в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ, рекомендациями Министерства образования и науки РФ, а также в соответствии с типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.02.1997 № 212 (с изменениями и дополнениями).

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, МБОУ «Ручьевская школа» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему спортивно-физкультурной направленности.

Направленность данной образовательной программы - физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся школьного возраста. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных и городских соревнованиях.

Существующие программы рассчитаны для реализации в спортивных школах.

Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению

здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особая ценность занятий заключается в том, что имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта. В отличие от типовой, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

Нормативные правовые документы

Данная Рабочая программа составлена с использованием нормативной правовой базы:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644);

2. Региональной Экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы), утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 г.;

3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым №1503/01-14 от 20.04.2021года «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год».

4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

5. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2;

Цель программы: создание условий для формирования активного отношения к занятиям физкультурой и спортом, в данном случае – интереса к игре в футбол.

Задачи программы:

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями посредством игры в футбол и использование их в качестве

средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
совершенствование функциональных возможностей организма;
формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
формирование умений в организации и судействе спортивной игры "футбол".
Организация работы объединения.
Основная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная.
Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся не реже трех раз в неделю по 90-120 минут. Количество детей в группе составляет 15 человек. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся школьного возраста (1-11 классы).

Формы контроля реализации программы:

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка):

Тесты по ОФП и СФП;

Участие в соревнованиях:

школьных;

городских.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты проявляются в:

- в активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм и занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в различной спортивной деятельности.
- проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлении дисциплинированности, трудолюбия и упорстве в достижении поставленных целей;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физ. культуре являются следующие умения:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие и сдержанность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт двигательной деятельности и проявляются в умении:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ф.к.;
- излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;
- организовывать и проводить занятия по физ.культуре с разной целевой направленностью;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств,

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

1. Умение общаться со сверстниками в поиске наиболее оптимальных решений в различных жизненных ситуациях.

2. Привитие интереса к систематическим занятиям спорта.

3. Знание элементарных правил игры в футбол.

4. Умение применять в игре полученные знания, умения и навыки игры в футбол.

Школьники, занимающиеся в секции футбола, делятся на 3 возрастные группы: подготовительная (1-4 классы), младшая (5-7 классы), средняя (8-9 классы). Число занимающихся в каждой возрастной группе -15 человек.

Каждая возрастная группа имеет определенные задачи.

Подготовительная группа — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

Младшая группа — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры.

Средняя группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся; формирование элементарных навыков судейства.

Методические рекомендации.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении

школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Содержание программы. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Строевые упражнения.

Понятие 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. Направление движения строя. Обозначение шага на месте.

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, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, 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 короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но 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.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т.

п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно

— спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и 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. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры

Подготовительная группа (1-4 классы).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный

замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 одним кулаком 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. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Младшая группа (5-7 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба

без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуполета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Средняя группа (8-9 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обегать его справа и продолжить ведение мяча. Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом

противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по

воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(5-7 класс)

№ п/ п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока	Примечание
	План	факт		
1			Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	
2			Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	
3			Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	
4			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	
5			Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	
6			Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	
7			Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	
8			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	
9			Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	

10			Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	
11			Упражнения для развития быстро- ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	
12			Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использова- нием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	
13			Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	
14			Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из- за боковой линии мяча по прямой. Игра	
15			Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катя- щегося мяча.	
16			Упражнения для развития коорди- нации движений. Ловля мяча, летящего навстречу.Двусторонняя игра.	
17			Развитие выносливости. Комбина- ции из освоенных элементов техни ки передвижения	
18			Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	
19			Товарищеские встречи с командами других школ.	
20			Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внут- ренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	
21			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней сто- роной стопы. Игра.	

22			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	
23			Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	
24			Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	
25			Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	
26			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	
27			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
28			Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	
29			Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	
30			Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	
31			Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	
32			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	
34			Упражнения для развития координации	

			движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	
--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-4 класс)

№ п/ п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока	Примечание
	План	факт		
1			Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	
2			Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	
3			Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	
4			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	
5			Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	
6			Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	
7			Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	

8			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	
9			Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	
10			Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	
11			Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	
12			Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	
13			Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	
14			Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	
15			Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	
16			Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	
17			Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	
18			Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	
19			Товарищеские встречи с командами других школ.	

20			Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внут- ренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	
21			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней сто- роной стопы. Игра.	
22			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	
23			Упражнения для развития коорди- нации движений. Удар по непо- движному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	
24			Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	
25			Упражнения для развития гибкос- ти. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	
26			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	
27			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Двусторонняя игра.	
28			Упражнения для развития быстро- ты и координационных способ ностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	
29			Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	
30			Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	
31			Ведение, прием, удары по воротам в игровых	

			заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	
32			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, пере- хват) Двусторонняя игра.	
33			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, пере- хват) Двусторонняя игра	
34			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, пере- хват) Двусторонняя игра	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(8-9 класс)

№ п/ п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока	Примечание
	План	факт		
1			Стойки и перемещения бегом ли- цом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	
2			Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	

3			Упражнения для развития быстро- ты координационных способнос- тей. Остановка мяча стопой.	
4			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	
5			Упражнения для развития коорди- нации движений. Комбинации из освоенных элементов	
6			Упражнения для развития гибкос- ти. Игра в футбол по основным правилам	
7			Упражнения для развития быстро ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко- вой линии, обманные движения.	
8			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	
9			Остановка мяча грудью. Двусто- ронняя игра.	
10			Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	
11			Упражнения для развития быстро ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	
12			Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использо- нием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	
13			Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	
14			Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-	

			за боковой линии мяча по прямой. Игра	
15			Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	
16			Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	
17			Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	
18			Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	
19			Товарищеские встречи с командами других школ.	
20			Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема гра.	
21			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	
22			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	
23			Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	
24			Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	
25			Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	
26			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	

27			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	
28			Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	
29			Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	
30			Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	
31			Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	
32			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	
33			Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	
34			Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]

