**МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.М.М. РУДЧЕНКО С. ПЕРЕЛЮБ ПЕРЕЛЮБСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Утверждаю» |
| На педагогическом совете | Директор |
| Протокол №1 | МБОУ «СОШ им. |
|  | М.М.Рудченко с. Перелюб» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Мотин |
|  | Приказ № 395 |
| От «30» августа 2024 года | «30» августа 2024 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивной секции «Футбол» (девочки)**

**Направление: «Спортивно-оздоровительное»**

**Возраст детей: девочки 9-13 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Программа адаптирована.**

**Автор: Решитько В.Л., Суворов В.В.**

**Количество часов в год: 68 ч.**

**Для 3-6 классов**

2024 – 2025 учебный год

**Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовая база.**

Программа спортивной секции «футбол» для 3-6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Назначение** данной программы – спортивно-оздоровительное.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия.**

Программа предназначена для девочек в возрасте 9-13 лет.

Количество занимающихся в секции – до 20 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в футбол.

**Объём часов, отпущенных на занятия**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 68 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2,25 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи**:

* укрепление здоровья и закаливание организма;
* привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
* освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
* участие в соревнованиях по футболу;
* изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Форма и режим занятий.**

Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер. Руководитель секции разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию занимающихся в секции способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий.

Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая подопечных технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам, и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

**Предполагаемая результативность курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Возраст | | |
| 10 | 11 | 12 |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | |
| 1. | Бег 15 м (сек) | 2,7 | 2,6 | 2,5 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 4,7 | 4,5 |
| 3. | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,2 | 8,8 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,6 | 15,0 | 14,0 |
| 5. | Бег 400 м (мин) | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
| 6. | Бег 1500 м (мин) | 5,55 | 5,45 | 5,35 |
| 7. | Челночный бег 10х30 м (сек) | 58,0 | 56,0 | 54,0 |
| 8. | Бег 6 мин. | 1300 | 1400 | 1500 |
| 9. | Подтягивание (раз) | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м) | 17 | 19 | 21 |
| 11. | Прыжок с места (м) | 1,70 | 1,90 | 2,10 |
| 2. Специальная физическая подготовка | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с мячом, сек) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом) | 33,0 | 31,0 | 29,0 |
| 3 | Доставание подвешенного мяча (см) | 40 | 45 | 50 |
| 4 | Удары на дальность (м) | 30-25 | 35-30 | 40-35 |
| 3. Техническая подготовка | | | | |
| 1 | Удары на точность 30/40м по 10 раз | 13 | 14 | 15 |
| 2 | Жонглирование | 70 | 100 | 130 |
| 3 | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 12,0 | 10,5 | 10,0 |

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После первого года обучения занимающийся в секции ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| **1-й год обучения** | **2-й год обучения** |
| **Знать:**   * значение правильного режима дня юного спортсмена; * разбор и изучение правил игры в футбол; * роль капитана команды, его права и обязанности; * правила использования спортивного инвентаря. | **Знать:**   * задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом; * значение и содержание самоконтроля; * дневник самоконтроля; * причины травм на занятиях по и их предупреждение. |
| **Уметь:**   * контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; * управлять своими эмоциями; * владеть игровыми ситуациями на поле; * уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. | **Уметь:**   * технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; * разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности; * уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле. |

**Учебно-тематический план занятий по футболу.**

**1-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Перечень УУД обучающихся** |
| **теория** | **практика** | **ВСЕГО** |
|  | Физическая культура и спорт в России. | 1 | - |  | Овладеть знаниями о физической культуре и основными понятиями, сформировать представление о видах спорта в нашей стране и об их развитии. |
|  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 1 | - | *1* | Получить элементарные знания о гигиене, овладеть навыками ведение ЗОЖ, в частности путем закаливания. |
|  | Правила игры в футбол. | 2 | - | *2* | Изучить правила спортивной игры футбол. Выработка умения работать с различными источниками информации. |
|  | Место занятий, оборудование. | 1 | - | *1* | Выработать навык правильного обустройства места проведения занятий, подготовку инвентаря и оборудования до и после занятий. Самоконтроль и взаимоконтроль. |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 18 | *20* | Самосовершенствование, воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические и психологические нагрузки. |
|  | Техника игры в футбол. | 3 | 21 | *24* | Выработка навыка самоконтроля и оптимального решения двигательной задачи |
|  | Тактика игры в футбол. | 3 | 11 | *14* | Выработка целеполагания, самоконтроля, видения ситуации и выбора оптимального разрешения поставленных задач |
|  | Участие в соревнованиях по футболу. | - | 2 | *2* | Воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, умения работать в команде. |
|  | Медицинское обследование. | - | 2 | *2* | Саморегуляция, самоконтроль, умение следить за своим здоровьем и организмом |
|  | Контрольные испытания. | - | 3 | *3* | Умение сконцентрироваться для прохождения испытаний, выработка самоконтроля и волевых качеств |
| **ИТОГО:** | | **13** | **57** | **70** |  |

**Краткое описание содержания программного материала.**

**(1-й год обучения.)**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия*. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры*. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные 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.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. 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 мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячувнутренней и внешней частьюподъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней сторонойстопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия*. **Техника передвижения**. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*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 расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*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.

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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 (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

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 в футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть* *поле»*. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 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, введении 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», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**Учебно-тематический план занятий по футболу.**

**2-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Перечень УУД обучающихся** |
| **теория** | **практика** | **ВСЕГО** |
|  | Физическая культура и спорт в России. | 1 | - | *1* | Овладеть знаниями о физической культуре и основными понятиями, сформировать представление о видах спорта в нашей стране и об их развитии. |
|  | Врачебный контроль. | 1 | - | *1* | Саморегуляция, самоконтроль, умение следить за своим здоровьем и организмом |
|  | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 2 | - | *2* | Изучить правила спортивной игры футбол и правила проведения соревнований, овладеть первоначальными навыками судейства – вырабатывать умение принимать решение в сложных спорных ситуациях, брать на себя ответственность. |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. | - | 20 | *20* | Самосовершенствование, воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические и психологические нагрузки. |
|  | Техника игры в футбол. | 1 | 24 | *25* | Выработка навыка самоконтроля и оптимального решения поставленных двигательных задач. |
|  | Тактика игры в футбол. | 4 | 8 | *12* | Выработка целеполагания, самоконтроля, видения ситуации и выбора оптимального разрешения поставленных задач |
|  | Участие в соревнованиях по футболу. | - | 4 | *4* | Воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, умения работать в команде. |
|  | Медицинское обследование. | - | 2 | *2* | Саморегуляция, самоконтроль, умение следить за своим здоровьем и организмом |
|  | Контрольные испытания. | - | 3 | *3* | Умение сконцентрироваться для прохождения испытаний, выработка самоконтроля и волевых качеств |
| **ИТОГО:** | | **9** | **61** | **70** |  |

**Краткое описание содержания программного материала.**

**(2-ой год обучения.)**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация, и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и игроки.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом* (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5х60 м., до 3х100 м. Бег медленный до 25 мин. Кросс до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные игры.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Ручной мяч.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техника игры в футбол.** Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки игроков. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

*Практические занятия*. *Удары по мячу.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

*Удары по мячу головой.* 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 с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания, или с касанием мяча подошвой), или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

*Введение мяча.* Введение мяча из-за боковой линии с ограничением времени. Введение на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-2-2 и 1-3-1. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого игрока и команды в целом.

*Практические занятия*. *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.* 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.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами 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 обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* 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.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «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 организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по 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 партнёру.

*Учебные и тренировочные игры.* Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **№ по разделам** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Теор.** | **Практ.** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
|  | ***Базовая техника (25 ч.)*** |  | Правила игры в футбол. Техника безопасности. | 1 | 0,5 | 2 |  |  |
|  |  | Ведение мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование ведения мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Приём и передача мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование приёма и передачи мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Дриблинг футболиста | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Взаимодействия игроков в защите | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Взаимодействия игроков в нападении | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Розыгрыш стандартных положений – штр. и своб. удары | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Розыгрыш углового удара | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Угловой удар – действия защиты. | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Угловой удар – действия нападения. | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Техника удара по мячу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Удар по мячу на силу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Удар по мячу на точность | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Удар по катящемуся мячу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Удар по мячу после ведения | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование техники удара по мячу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Передачи мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Розыгрыш аута | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Отбор мяча у соперника | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Остановка летящего мяча стопой | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Остановка летящего мяча бедром | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Игра головой | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Обманные действия – ложный пас, ложный выпад | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  | ***Взаимодействия игроков в нападении (12 ч.)*** |  | Тактика свободного нападения | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Роль фланговых игроков | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Завершающие действия центральных игроков | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Прорыв по флангу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Атака по фронту «веером» | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Роль центрального игрока | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Игра через центр | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Пас назад | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Длинный пас | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Помощь в атаке игроков защиты | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Выход 3 в 1 | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Выход 2 в 1 | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  | ***Взаимодействия игроков в защите (8 ч.)*** |  | Игра в защите - основы | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Контратака – действия игроков защиты | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Прессинг | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Взаимодействия игроков защиты и вратаря | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Групповой отбор | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Удержание мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Индивидуальные действия игроков защиты | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Личная опека | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  | ***Совершенствование базовой техники (10 ч.)*** |  | Футбол по упрощённым правилам | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Ведение мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Приём и передача мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Дриблинг футболиста | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Стандартные положения | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Техника удара по мячу | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Вбрасывание мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Отбирание мяча у соперника | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Остановка летящего мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Обманные действия | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  | ***Индивидуальные действия (6 ч.)*** |  | Игра головой | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Обрыв атаки | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Короткий пас | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Длинный пас | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Технические действия | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Контроль мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  | ***Совместные действия (9 ч.)*** |  | Удержание мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Игра в одно касание | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Взаимодействия игроков нападения и защиты | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Контроль мяча | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Взаимодействия игроков | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Стандартные положения | 1 | 0,25 | 2 |  |  |
|  |  | Игра 5\*5 | 1 | 0,25 | 2 |  |  |

**Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол».**

Занятия будут проводиться на футбольной площадке и в школьном большом спортивном зале.

Имеются ворота установленных размеры и надежно закрепленные.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, стойки для обводки, набивные мячи.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах СанПиНа.

**Используемая литература:**

1. Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.
2. СуворовВ.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».