

Рабочая программа по курсу «Футбол», 10-11 кл.

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Футбол» предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащиеся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию. Количество занимающихся в возрастной группе - 15 человек. Программа рассчитана на один год обучения, возрастная категория 15-18 лет. Учебный план составлен из расчета 102 часа на учебный год (по 1 часу в неделю).

Цели: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма;

Предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений.

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

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

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

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

повышение физической активности органов и систем организма школьников;

повышение физической и умственной работоспособности;

освоение основ двигательных навыков и умений.

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

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

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

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

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами

по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Техника передвижения

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

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходудвигающему 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». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

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

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

№ п/п	Контрольные упражнения	13-17 лет
----------	------------------------	--------------

1	Бег 30м (с)	6,4	6,1
2	Бег 300м (с)	65	59
3	Бег 30м с ведением мяча (с)		
4	Удар по мячу ногой на дальность	6,1	6,3
5	Жонглирование мячом (количество ударов)		20
6	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	7	8
7	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	4	5
8	Бросок мяча рукой на дальность (м)		

Примечание

1. Бег на 30,300, выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линией финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединной подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.
5. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 м Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра еще три стойки), и доходя до 7 - метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований с обязательным фиксированием результатов в журнале или протоколе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Условия реализации программы

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в футболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий футболом, футбольного поля с ровным покрытием (без ям, канав, камней и луж), расположенных вдали от дорожных магистралей, различные тренажёры. Стойки для обводки -10 штук, стойки для подвески мячей - 2 штуки, мишени -2 штуки, щит с изменением угла наклона -2 штуки, переносные ворота- 2, конусные фишки-15 штук, яркие жилетки -10 штук, мячи-10 штук.

Результат программы:

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

Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча внешней частью подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1
3	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1
4	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1
5	Удар носком. Удар серединой подъёма. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
6	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
7	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1
8	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
9	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
10	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1
11	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
12	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
13	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
14	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
15	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
16	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
17	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
18	Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление	1

	удара с лёту внешней частью подъёма	
19	Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма	1
20	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1
21	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1
22	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1
23	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1
24	Финт «проброс мяча мимо соперника». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1
25	Финт «проброс мяча мимо соперника». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1
26	Отбор мяча перехватом. Совершенствование отбора мяча перехватом. Закрепление отбора мяча перехватом.	1
27	Отбор мяча перехватом. Совершенствование отбора мяча перехватом. Закрепление отбора мяча перехватом.	1
28	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Разбор игроков. Комбинация «стенка». Совершенствование «отвлечения соперников».	1
29	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Разбор игроков. Комбинация «стенка». Совершенствование «отвлечения соперников».	1
30	Индивидуальные действия без мяча в защите.Разбор игроков.	1
31	Индивидуальные действия без мяча в защите.Разбор игроков.	1
32	Учебная игра в футбол	1
33	Быстрое нападение. Игровое поле.	1
34	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	1
35	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	1
36	Резаные удары. Подстраховка.	1
37	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	1
38	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	1
39	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1
40	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	1
41	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1
42	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1

43	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
44	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
45	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1
46	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
47	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1
48	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1
49	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1
50	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
51	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1
52	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
53	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
54	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
55	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1
56	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
57	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
58	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
59	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
60	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
61	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
62	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
63	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара слёту внутренней стороной стопы.	1
64	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
65	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1
66	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
67	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1
68	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
69	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1
70	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
71	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1

72	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1
73	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	1
74	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1
75	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	1
76	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	1
77	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1
78	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1
79	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1
80	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1
81	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1
82	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1
83	Финт «убирание мяча подошвой».	1
84	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1
85	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1
86	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
87	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1
88	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1
89	Отбор мяча накладыванием стопы.	1
90	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1
91	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1
92	Отбор мяча выбиванием.	1
93	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1
94	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1
95	Отбор мяча перехватом.	1
96	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
97	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1
98	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
99	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
100	Позиционное нападение. Подведение итогов.	1
101	Позиционная защита. Подведение итогов.	1
102	Позиционное нападение и позиционная защита. Подведение общих итогов.	1
Всего		102 часов

Оборудование и материалы

Для внеаудиторных занятий

- стойки для подвески мячей;
- свисток судейский;
- сетка для стандартных футбольных ворот;
- набор фишек;
- тактическая магнитная доска для футбола;
- мячи.

Используемая литература

1. Стандарты второго поколения «Примерная программа по учебным предметам», часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки», Волгоград, 2004
3. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва, «Вако», 2005
4. Сборник нормативных документов «Физическая культура», Москва, Дрофа, 2004
5. С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Теория и методика футбола. Техника игры». М. 2008г.
6. С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом», Москва, 2008г.
7. С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями», Москва, 2008г.
8. С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Футбол. Универсальная техника атаки», Москва, 2008г.
9. С.В. Голомазов «Теория и методика футбола. Техника игры», Москва, 2012г.
10. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004
11. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва, «Вако», 2005
12. Г.П.Шалаева «Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом», Москва, Эксмо, 2007

