

Принята на
Педагогического совете
протокол №1 от 31 августа 2022

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №1
им. Адмирала Холостякова
МО Геленджик
Е.В. Фешкова
Приказ №25 от «01» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 102 часа (3 часа в неделю)

Возрастная категория: 10 – 12 лет

Форма обучения: очноная

Вид программы: модифицированная комплексная проект-программа внедрения вида спорта «футбол» в образовательный и воспитательный процесс МБОУ СОШ №1 им. Адмирала Холостякова.

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель программы:
Сметанина Елена Васильевна,
учитель физической культуры,

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие

психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 10-12 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его

дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- **Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- **Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- **Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Бег «змейкой», «восьмеркой»

- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

-Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

-Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII раздел. Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убирианием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Груди мяча с падением перекатом. Быстрый

подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вbrasывание мяча. Вbrasывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вbrasывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

Тактика защиты.

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.
Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По

коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФУТБОЛУ

Нормативы	Возраст		
	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9
Челночный бег 3х10 м	9,0	8,8	8,6
Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0
6-минутный бег			1400
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
Тройной прыжок в длину с места (см)	450	460	520
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой			45
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
_____ О.П.Гутник
«31»августа 2021года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

Возраст: 10 – 12 лет

Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю)

Учитель: Сметанина Елена Васильевна

Программа разработана на основе авторской программы ««Физическая культура» 1-4 класс, автор: В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2019г.

УМК.: Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола Грибачева М.А., Круглыгин В.А. М., 2011.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования

Календарно – тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	Час	Дата проведения		Материально - техническое оснащение	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			По плану	Факт		
1	История футбола Т.Б. Введение мяча.	1	02. 09			Получают представление о развитии футбола
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение с мячом.	1	04. 09		Футбольные мячи,	Осваивают правила, технику и тактику игры.
3	Остановки, повороты, старты из различных исходных положений с мячом.	1	07. 09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	0.9 0.9		Конусы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	11. 09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	14. 09		Конусы	Осваивают групповые и командные действия.
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	16.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	1	18.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема . Учебная игра.	1	21.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
10	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	1	23.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
11	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1	25.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
12	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	28.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
13	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Учебная игра.	1	30.09		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
14	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	02.10		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
15	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	1	05.10		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
16	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	07.10		Футбольные мячи,	

17	Учебная игра Удары по летящему мячу серединой лба.	1	09.10		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
18	Удары по летящему мячу боковой частью лба. Учебная игра	1	12.10		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
19	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	14.10		Футбольные мячи,	Совершенствуют умение ударам по воротам.
20	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	16.10		Футбольные мячи,	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра	1	19.10		Футбольные мячи,	Совершенствуют умение ударам по воротам.
22	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра	1	21.10		Футбольные мячи,	Совершенствуют умение ударам по воротам. совершенствованию приемов тактики игры
23	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	23.10		Конусы	Развивать скоростно-силовые, координационные способности.
24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	26.10		Футбольные мячи,	
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	28.10		Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.
26	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	30.10		Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.

27	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1			Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.
28	Жонглирование. Остановка мяча грудью. Учебная игра	1			Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.
29	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1			Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.
30	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1			Футбольные мячи,	Отработка технических приемов и тактических действий.
31	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1			Конусы	Развивать скоростно-силовые, координационные способности.
32	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой	1			Футбольные мячи,	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
33	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой	1			Футбольные мячи,	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			Футбольные мячи,	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра.
36	Обучение финтам Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
38	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Учебная игра	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий
39	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
40	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
41	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
42	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
43	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра. Жонглирование.	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий
44	Отбор мяча в подкате. . Учебная игра. Жонглирование.	1		Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
45	Учебная игра. Отбор мяча в подкате.	1			Совершенствованию приемов тактики игры
46	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,	1		Конусы	Совершенствованию приемов тактики игры Развивать скоростно-силовые, координационные

	гибкости.					способности.
47	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
48	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
49	Игра вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
50	Ловля мяча, летящего навстречу. Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
51	Ловля мяча сверху в прыжке. Учебная игра. Жонглирование.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
52	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебная игра. Жонглирование.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
53	Ловля мяча в падении (без фазы полёта) Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
54	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
55	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1			Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
56	Ведение, удар	1			Футбольные	Отработка технических

	(перемещение мяча, остановка, удар по воротам)			мячи	приемов и тактических действий.
57	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		Конусы	Отработка технических приемов и тактических действий.
58	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
59	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
60	Позиционные нападения без изменения позиций. Учебная игра	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
61	Позиционные нападения с изменением позиций. Учебная игра	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
62	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
63	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Учебная игра	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
64	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий
65	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий

66	Жонглирование. Позиционные нападения. Двусторонняя учебная игра.	1			Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий
67	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1			Футбольные мячи	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.
68	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1			Футбольные мячи , конусы	Отработка технических приемов и тактических действий.
69	Игры, развивающие физические способности	1			Футбольные мячи, конусы	Отработка технических приемов и тактических действий.
70	Игры, развивающие физические способности.	1			Футбольные мячи, конусы	Отработка технических приемов и тактических действий.
71	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1			Конусы	Развивать скоростно-силовые, координационные способности.
72	Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча	1			Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
73	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Учебная игра.	1			Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
74	Тактика защиты. Противодействие	1			Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры

	комбинации «стенка».				
75	Тактика защиты. Групповые действия.	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
76	Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах.	1		Футбольные мячи	Совершенствованию приемов тактики игры
77	Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
78	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Учебная игра.	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
79	Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
80	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
81	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		Конусы	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
82	Удары по мячу ногой.	1		Футбольные	Определять и

	Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по мячу			мячи	исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
83	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по мячу	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
84	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
85	Остановка мяча в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
86	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
87	Обманные движения (финты). Учебная игра. Жонглирование.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
88	Финты: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом .Отбор мяча.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
89	Финты: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру,	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

	находящемуся сзади.				
90	Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
91	Техника игры: вратаря Передвижение в воротах без мяча	1		Футбольные мячи	Отработка технических приемов и тактических действий.
92	Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
93	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.
94	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		Футбольные мячи, конусы	Отработка технических приемов и тактических действий.
95	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		Конусы	Осваивают групповые и командные действия.
96	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1		Футбольные мячи	Осваивают групповые и командные действия
97	Жонглирование. Двусторонняя учебная игра.	1		Футбольные мячи	Осваивают групповые и командные действия
98	Удары по воротам различными способами на точность	1		Футбольные мячи	Определять и исправлять ошибки в выполнении ими

	попадания мячом в цель.					приемов.
99	Итоговый контроль: тестирование. Учебная игра.	1			Футбольные мячи , конусы, секундомер	Оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы
100	Двусторонняя учебная игра. Жонглирование.	1			Футбольные мячи	Осваивают групповые и командные действия
101	Соревнованиях между учебными группами.	1			Футбольные мячи	Осваивают групповые и командные действия
102	Соревнование товарищеских, матчевых играх.	в 1			Футбольные мячи	Осваивают групповые и командные действия
Итого:		102				

Расписание тренировок по футболу

Ф.И.О. тренера	Группы	ПН	Вторник	СР	Четверг	ПТ	Суббота
Сметанина Е.В.	1гр. девочки	-	17.30- 18.10	-	17.30- 18.10	-	11.00- 11.40
Сметанина Е.В.	2гр. мальчики		18.20- 19.00	-	18.20- 19.00	-	12.00- 13.40