**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Кожаный мяч»

 внеурочная деятельность

спортивно-оздоровительное направление

 Составитель:

 учитель ф.культуры

 Быков И.А.

**Введение**

 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.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РФ в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

 Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 13.01.1996г № 12 фз, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28.06.2001г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Данная программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенка право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Направленность программы** – спортивно-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 учащихся 5-7 классов.**

**Форма занятий:**групповая, подгрупповая (мальчики и девочки)

**Режим занятий:**2 часа  в неделю. Всего 68 часов в год.

**Содержание рабочей программы**

Материал даётся в четырех разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры;соревнования и контрольные игры.

 В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу, правила соревнований.

* + разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.
	+ разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.
* конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей

и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* + в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах . Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

 **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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел** | **Название темы**  | **Количество****часов** | **Содержание темы** |
|  | Ауди-торных | Внеауди-торных |
| 1 | **Основы знаний по футболу.** | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 |  | 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 игрыРоссийский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. |
| Терминология элементов футбола | 1 |  | Понятие о спортивной  технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. |
| Строение и функции организма человека | 1 |  | 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 | 1 |  | * 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.
 |
| 2 | **общая и специально физическая подготовка** | Общая физическая подготовка.Упражнения. |  | 6 | * Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
* Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
* Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
* Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
 |
|  |  | Специальная физическая подготовка |  | 9 | *Упражнения для развития силы.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
* Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
* Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
* Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.
 |
| 3 | **техника и тактика игры** | Техника ударов, передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | 31 | * *Удары по мячу ногой.*

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и сере-диной), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета  (всеми способами).Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары. Удары на точность.* Остановка мяча.

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

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру |
|  | Тактика игры:в нападении,в защите,вратаря. |  | 12 | * Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.
* В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.
* В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом,  выбиванием,  толчком  плеча.
* Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.
 |
| 4 | **Соревнования.****Контрольные игры** | Соревнования, правила соревнований. |  | 6 | * Основные правила соревнований по футболу.
* Судейство игр.
* Эстафеты с элементами футбола.
* игра футбол
 |
|  |  | Итого | 68 |  |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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, привитие любви к спортивным играм

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***раздел*** | ***№ п/п*** | ***тема*** | ***кол-во******часов*** | ***дата*** | ***содержание занятия*** | ***ожидае-мые*** ***результа-ты*** |
| ***план***  | ***факт*** |
| **Основы знаний по футболу.** |  1. | Вводное занятие. Развитие футбола в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. | 2 |  |  | Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами |  |
| 2. | Терминология элементов футбола.ОФП. | 2 |  |  | Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. |  |
| 3. | Строение и функции организма человека.ОФП | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. 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. |  |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  | ОРУ.Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. |  |
| 5. | Упражнения для развития скорости. | 2 |  |  | упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) |  |
| 6. | Упражнения для развития скорости. | 2 |  |  | Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча. |  |
| 7. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |  |  | Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением. |  |
| 8. | Упражнения для развития специальной выносливости.. | 2 |  |  | Переменный бег, кроссы с изменением скорости.Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным  интервалом 3-5 игроками. |  |
| 9. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |  | Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой. Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. |  |
| 10. | Техника передвижения. | 2 |  |  | ОРУ.Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. |  |
| 11. | Удары по мячу ногой. | 2 |  |  | ОРУ. Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность. |  |
| 12. | Удары по мячу головой. | 2 |  |  | ОРУ.Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу. |  |
| 13. | Остановка мяча.  | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка бедром, грудью .Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем. |  |
| 14. |  Ведение мяча. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Ведение внешней частью подъема (внутренней).Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом. |  |
|  15. | Обманные движения (финты). | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар,  уход от соперника вправо или влево). |  |
| 16. | Контрольно-силовые упражнения. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. КСУ (пресс 30сек+отжимания 30сек). Бег 20 мин. |  |
|  | 17. | Техника игры вратаря. | 2 |  |  | Теоретические сведения: правила игры в футбол. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения. Ловля катящегося мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега. Отбивание мяча одной, двумя руками 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), с рук (с воздуха) на точность. |  |
| 18. | Тактика нападения. | 2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ. Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. |  |
|  19. | Тактическая подготовка. | 2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте. Передачи внутри команды, передачи через сетку, передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. |  |
| 20. | Тактическая подготовка. Командные действия. |  2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ. Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. |  |
|  21. | Тактика защиты. |  2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ. Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча,  выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря. |  |
| 22. | Тактика вратаря | 2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте **.**уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот. |  |
| 23. | Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте. Взаимодействие игроков на площадке, индивидуальные действия игроков. |  |
| 24. | Учебно-тренировочная игра. | 2 |  |  | Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте. Групповые действия игроков . Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при игре по избранной тактической системе |  |
|  | 25. | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей  группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном  по численности  составе).  Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Подвижные игры с мячом. |  |
| 26. | Тактика игры в защите. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Комбинация нападения 2 против 1 защитника. Подвижные игры с мячом. |  |
| 27. | Техника игры вратаря | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60м. основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько *в*сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.Подвижные игры с мячом. |  |
|  28. | Техника ударов, передвижений, остановок | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу. Подвижные игры с мячом. |  |
| 29. | Тактика нападения. | 2 |  |  | ОРУ. Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. |  |
| 30. | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  |  | ОРУ. Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Подвижные игры с мячом. |  |
| 31. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой. Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°.  |  |
| 32. | Техника выполнения финтов. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. ОРУ. Беговые упражнения. Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар,  уход от соперника вправо или влево). |  |
| 33. | Техника удара .Штрафные удары дары по воротам. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Удары со штафного по воротам с 10 метров. Навесы по воротам. Учебная игра. |  |
| 34. | Контрольная игра. | 2 |  |  | ОРУ. Беговые упражнения. Игра с соперником. |  |

**Ресурсное обеспечение реализации Программы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.