

Российская Федерация  
Краснодарский край  
Муниципальное образование город Армавир  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СЕКЦИИ «ФУТБОЛ»**

Уровень базовый

Количество часов всего: 205

Количество часов в неделю: 1

Возраст: 10 – 15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Калиниченко Станислав Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Программа разработана на основе авторской программы  
«Физического воспитания» для учащихся 1—11х классов.

Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,  
кандидат педагогических наук А.А. Зданевич –

М: Просвещение, 2014 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы внеурочной деятельности «Футбол» состоит в том, что она направлена на удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Она предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом и прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить свое обучение.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы и направлена на оздоровление и физическое развитие детей, формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Программа разработана на основании программы «Футбол» для учебно – тренировочной работы в спортивных школах», Российский футбольный союз Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. На основе авторской программы «Физического воспитания» для учащихся 1—11х классов. Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич – М: Просвещение, 2009 г.

Программа учитывает требования следующих нормативных документов:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Концепции духовно-нравственного воспитания личности гражданина РФ.

Образовательный цикл - 5 лет, общее количество часов - 205, за год – 41, в неделю – 1 час.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- формирование потребности в здоровом образе жизни,
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

## Задачи обучения для групп:

### **5 класс**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

### **6 класс**

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

### **7 класс**

- 1 Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
- 2 Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

### **8 класс**

- 1 Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
- 2 Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.

### **9 класс**

- 1 Совершенствование тактики командных действий.
- 2 Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города.
- 3 Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

В группы принимаются учащиеся 10-15 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Группы формируются в начале учебного года на базе одного из классов или классов всей параллели.

Места проведения занятий: спортивная площадка, спортивные залы физкультурно-оздоровительного комплекса МАОУ лицей № 11. им В.В.Рассохина.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.**

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Групповые занятия отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач.

Во время групповых занятий занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **5 класс.**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

### **6 класс**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

### **7-9 класс**

Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮШОР.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

### **5 класс**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

### **6 класс**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударе вблизи своих ворот).
10. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

### **7 класс**

Учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

### **8 класс**

Учащиеся:

1. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
2. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

### **9 класс**

Учащиеся:

- 1 Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
  - 2 Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
  - 3 Владеют навыками коллективной игры.
  4. Осуществляют практику судейства соревнований.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Программой предусмотрено достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

**Личностные,** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные,** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы программы	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные
Теоретическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	
ОФП	6		6	6		6	6		6	6		6	6		6
Техническая подготовка	10		10	10		10	6		6	6		6	6		6
Тактическая подготовка	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5
Игровая подготовка	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5
Инструкторская практика	2		2	2		2	2		2	2		2	2		2
Соревнования	12		12	12		12	12		12	12		12	12		12
<b>Всего</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>

### 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Собеседование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			Тестирование
1	Выносливость			1	
2	Силовые способности			1	
3	Быстрота			1	
4	Гибкость			1	
5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
1	Техника защиты			5	
2	Техника нападения			5	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Тактика защиты			3	
2	Тактика нападения			2	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Учебная игра			2	
2	Спортивные игры			3	
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>			
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	

**6 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		собеседование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			Тестирование
1	Выносливость			1	
2	Силовые способности			1	
3	Быстрота			1	
4	Гибкость			1	
5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
1	Техника защиты			5	
2	Техника нападения			5	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Тактика защиты			3	
2	Тактика нападения			2	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Учебная игра			2	
2	Спортивные игры			3	
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>			
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	

**7 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		собеседование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			Тестирование
1	Выносливость			1	
2	Силовые способности			1	
3	Быстрота			1	
4	Гибкость			1	
5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
1	Техника защиты			5	
2	Техника нападения			5	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Тактика защиты			3	
2	Тактика нападения			2	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Учебная игра			2	
2	Спортивные игры			3	
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>			
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	



## 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		собеседование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			Тестирование
1	Выносливость			1	
2	Силовые способности			1	
3	Быстрота			1	
4	Гибкость			1	
5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
1	Техника защиты			5	
2	Техника нападения			5	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Тактика защиты			3	
2	Тактика нападения			2	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Учебная игра			2	
2	Спортивные игры			3	
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>			
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	

## 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		собеседование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			Тестирование
1	Выносливость			1	
2	Силовые способности			1	
3	Быстрота			1	
4	Гибкость			1	
5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
1	Техника защиты			5	
2	Техника нападения			5	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Тактика защиты			3	
2	Тактика нападения			2	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
1	Учебная игра			2	
2	Спортивные игры			3	
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>			
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>			
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **5 КЛАСС**

##### **Раздел I. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

*Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.*

##### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

###### *2.1. Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости:

###### *2.2. Силовые способности.*

Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.

###### *2.3. Быстрота.*

Упражнения на развитии быстроты:

###### *2.4. Гибкость.*

Упражнения на развитии гибкости:

###### *2.5. Ловкость.*

Упражнения на развитии ловкости.

##### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

###### *3.1. Техника защиты*

Передача мяча в движении, ведение мяча с быстрым изменением движения, обманные движения на скорости, игра головой в обороне, игра головой с партнёром.

###### *3.2. Техника нападения.*

Обыгрыш быстро сближающегося защитника, обводка защитников в изменяющейся обстановке, отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, короткая передача с лёта, короткие передачи в движении.

###### *3.3. Контрольный тест.*

Удар по мячу на дальность.

##### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

###### *4.1. Тактика защиты*

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки, выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате, отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча.

###### *4.2. Тактика нападения*

Организация постепенного нападения, организация быстрого нападения.

###### *3.4. Контрольный тест.*

Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)

##### **Раздел V. Игровая подготовка (5 ч)**

###### *5.1. Учебная игра 5 x 5*

*5.2. Учебная игра с ограничениями. Спортивные игры. Эстафеты, ОРУ.*

##### **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч)**

*6.1. Судействе учебных игр. Составление положение о проведении соревнований по футболу.*

## **Раздел VII. Соревнования (12 ч )**

7.1 *Внутригрупповые соревнования по футболу, игра «Третий лишний», игра «Кот и воробушки», игра «Вышибалы», Эстафеты.*

### **6 КЛАСС**

#### **Раздел I. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

Физическая культура в системе народного образования.

#### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

2.1. *Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости:

2.2. *Силовые способности.*

Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.

2.3. *Быстрота.*

Упражнения на развитии быстроты:

2.4. *Гибкость.*

Упражнения на развитии гибкости:

2.5. *Ловкость.*

Упражнения на развитии ловкости.

#### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

3.1. *Техника защиты*

Обманные движения на скорости, отработка коротких передач двигаясь спиной вперёд, передача мяча в движении.

3.2. *Техника нападения*

Обыгрыш один на один, финт «ложный замах на удар».

3.3 *Контрольный тест.*

Удар по мячу точность (м)

#### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

4.1. *Тактика защиты*

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча, организация обороны против быстрого и постепенного нападения .

4.2. *Тактика нападения*

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

4.3 *Контрольный тест.*

Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)

#### **Раздел V. Игровая подготовка ( 5 ч )**

5.1. *Учебная игра 7 x 7*

5.2. *Учебная игра с ограничениями.*

#### **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч )**

6.1. *Судейство учебных игр.*

#### **Раздел VII. Соревнования(12 ч )**

7.1 Межгрупповые соревнования. Игра «Кот и воробушки», эстафеты.

## 7 КЛАСС

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

Единая спортивная классификация и её значение.

### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

2.1. *Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости:

2.2. *Силовые способности.*

Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.

2.3. *Быстрота.*

Упражнения на развитии быстроты:

2.4. *Гибкость.*

Упражнения на развитии гибкости:

2.5. *Ловкость.*

Упражнения на развитии ловкости.

### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

3.1. *Техника защиты*

Передача мяча в движении, отработка ответного паса в движении, удар подъёмом.

3.2. *Техника нападения*

Обыгрыш один на один, финт «пробрось мяч», удар в ворота по движущемуся мячу.

3.3 *Контрольный тест.*

Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)

### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

4.1. *Тактика защиты*

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

4.2. *Тактика нападения*

Организация быстрого нападения, организация постепенного нападения.

4.3 *Контрольный тест.*

Удар по мячу на дальность.

### **Раздел V. Игровая подготовка ( 5 ч )**

5.1. *Учебная игра 4 x 4*

5.2. *Учебная игра с ограничениями.*

### **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч )**

6.1. Составление положение о проведении соревнований по футболу.

### **Раздел VII. Соревнования(12 ч )**

7.1 Межгрупповые соревнования. Игра «Третий лишний».ОРУ.

## 8 КЛАСС

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

#### *2.1. Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости:

#### *2.2. Силовые способности.*

Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.

#### *2.3. Быстрота.*

Упражнения на развитии быстроты:

#### *2.4. Гибкость.*

Упражнения на развитии гибкости:

#### *2.5. Ловкость.*

Упражнения на развитии ловкости.

### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

#### *3.1. Техника защиты*

Передача мяча в движении, ведение мяча с уходом от преследования, удар головой в прыжке.

#### *3.2. Техника нападения*

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, удар по воротам после передачи с фланга, игра головой с партнёром.

#### *3.3. Контрольный тест.*

Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)

### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

#### *4.1. Тактика защиты*

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча.

#### *4.2. Тактика нападения*

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки

#### *4.3. Контрольный тест.*

Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

### **Раздел V. Игровая подготовка ( 5 ч )**

#### *5.1. Учебная игра 5 x 5.*

#### *5.2. Учебная игра с ограничениями.*

### **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч )**

#### *6.1. Судействе учебных игр.*

### **Раздел VII. Соревнования(12 ч )**

#### *7.1. Внутригрупповые соревнования. Эстафеты.*

## 9 КЛАСС

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

Спорт в России. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

#### *2.1. Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости:

#### *2.2. Силовые способности.*

Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.

#### *2.3. Быстрота.*

Упражнения на развитии быстроты:

#### *2.4. Гибкость.*

Упражнения на развитии гибкости:

#### *2.5. Ловкость.*

Упражнения на развитии ловкости.

### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

#### *3.1. Техника защиты*

Передача мяча в движении и на месте, игра головой в обороне, Отработка ударов с обеих ног, финт «оставь мяч партнеру».

#### *3.2. Техника нападения*

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, удар по воротам головой после фланговой передачи, передача мяча в движении назад, удары по воротам.

#### *3.3. Контрольный тест.*

Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

#### *4.1. Тактика защиты*

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, организация обороны против быстрого и постепенного нападения

#### *4.2. Тактика нападения*

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, организация постепенного нападения.

#### *4.3. Контрольный тест.*

Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)

### **Раздел V. Игровая подготовка ( 5 ч )**

#### *5.1. Учебная игра 11 x 11*

#### *5.2. Учебная игра с ограничениями.*

### **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч )**

#### *6.1. Судействе учебных игр.*

### **Раздел VII. Соревнования(12 ч )**

#### *7.1. Внутригрупповые соревнования по футболу.*

#### 4. СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

##### **Теоретическая подготовка**

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

##### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

##### **Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения тестовых упражнений (Приложение 1)

##### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (10-15 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи, выполнение тестовых упражнений (Приложение 2)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| - Футбольные ворота    | - 2 шт.;  |
| - скакалки             | - 10 шт.; |
| - фишки переносные     | - 20 шт.  |
| - мячи мини-футбольные | - 5 шт.   |

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагогов.**

1. Рогальский Н., Дегель Э, футбол для юношей. М, ФиС 2011.
2. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е издание.М. ФиС 2011.
3. Футбол. Учебное пособие для институтов физической культуры.М., ФиС 1988.
4. Чанади А. Футбол. Техническая подготовка. М., ФиС 2011.
5. Чанади А. Футбол. Тактика игры в футбол. М., ФиС 2011.
6. Матвеев А.П. Программа по физической культуре. Уроки футбола в общеобразовательной школе. 2009.
7. Набатникова Н.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., ФиС 2011.
8. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. М., ФиС 2011.



9. Волков В.Н. и Филин В.П. спортивный отбор. М., ФиС 2010.
10. Буйлина О.Ф. и Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. М., ФиС 2010.
11. Богданова Е.П. Физическая культура в школе. Методика уроков 1-11 классах. М., "Просвещение" 2010.
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., "Просвещение" 2010.
13. Цирик Б.Я. Лукашин Е.С. Футбол. М., ФиС 2010.
14. Мутко В.Л. Андреев С.Н. Алиев Е.Г. "Мни-футбол"- игра для всех. М., Советский спорт 2009.
15. Виктор В. Пронин. Двенадцатый игрок. Издательство НТЛ 2010.
16. Спиринов А. А. Будогосский. Футбол: правила игры. Вопросы и ответы. М., Общероссийская Ассоциация "Центр" – "Футбольный арбитр" 2010.
17. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

#### **Для учащихся.**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2009 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2009 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2009 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2009г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2009г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2009г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2009г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2009г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2009г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2009г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006 г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2009г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2009г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.

18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

## Контрольные упражнения технических элементов футбола .

## 5 класс

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)	12	14	16
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

## 6 класс

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу точность (м)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м - из трёх попыток (сек)	10	12	14
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.4 с.	7 с.	7.5с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

## 7-9 классы

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность	36 м	32 м	28м
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.2 с.	6.6 с.	7.0 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
5	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
6	Для вратарей			
	- удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	20	18	15
	- доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	35	30	25
	- бросок мяча на дальность (м)	15	12	10

**Учебный материал для всех возрастных групп для проведения контрольных тестов**

**Тактическая подготовка**

<b>Тактика нападения</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7-9 классы</b>
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	+	+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	+	+	+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

**Тактика защиты**

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	+	+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+	+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру	+	+	+

**Учебный материал для всех возрастных групп**

**Техническая подготовка.**

<b>Приёмы игры</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7-9 класс</b>
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки	+	+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	+	+	+
Удар подъёмом.	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+

Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи Передача мяча в движении назад удар партнёру	+	+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось мяч».	+	+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнеру».	+	+	+
Финт «переступание через мяч».	+	+	+
<b>Игра вратаря</b>			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди	+	+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью ( ) листов  
Должность  
Подпись



*Александр Владимирович*  
*Сидорук*