

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.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В 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 круговой 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 игры) Российский 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	1		<ul style="list-style-type: none"> • Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление.

		занятиях футболом			<p>Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p><i>Упражнения для развития силы.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 набивного мяча на дальность.
3	техника и тактика игры	Техника ударов, передвижений, остановок, поворотов и стоек.		31	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Удары по мячу ногой.</i> <p>Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), 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 полуполета (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.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • <i>Остановка мяча.</i> 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. • <i>Ведение мяча.</i> 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	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Тактика игры.</i> Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. • <i>В нападении:</i> 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

					<p>«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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>В защите:</i> зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. • <i>Тактика вратаря.</i> 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<i>раздел</i>	<i>№ п/п</i>	<i>тема</i>	<i>кол- во часов</i>	<i>дата</i>		<i>содержание занятия</i>	<i>ожидае- мые результаты</i>
				<i>план</i>	<i>факт</i>		
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»: 2x10, 4x5 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 выполнении 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 подъёма. 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 подъёма (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		<p>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.</p>	
	19.	Тактическая подготовка.	2		<p>Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте. Передачи внутри команды, передачи через сетку, передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.</p>	
	20.	Тактическая подготовка. Командные действия.	2		<p>Беговая разминка. ОРУ. Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической</p>	

					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 подъема 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 толчком 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 штрафного 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.