

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ БГ № 25 г. Салавата
Ф.А. Хисматуллина
Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Рабочая программа
по учебному предмету " Физическая культура"**
уровень образования: основное общее образование
срок реализации: 3 года
количество часов в неделю: 2 часа

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И. Лях, «Учитель, 2016г.
УМК: Физическая культура 5 - 7 классы, А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2016 г.

Составитель(и):
Идрисов Ильшат Миндуллович,
учитель высшей категории,

Протокол заседания МО
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ,
от «28» августа 2020 г. № 1

Заместитель директора
Д.Ш. Исламгулова
« 28» августа 2020 г.

Салават, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе Учебно-тренировочной программы спортивной подготовки по футболу, издательство «Советский спорт», 2013г. для учащихся 11-12 лет.

Актуальность обусловлена повышенным интересом учащихся к футболу и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений учащимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка учащихся делает интерес к такому виду спорта, как футбол, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия в объединении имеют свои особенности, отличаясь от уроков. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Учащиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Футбол» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации, учащихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Цель: создание условий для развития личности через знакомство и обучение командной игре в футбол.

Обучающие задачи:

1. Сформировать у учащихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, футболе.
2. Выработать у учащихся необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
3. Дать базовые знания, умения и навыки игры в футбол.
4. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства игры футбол.

Развивающие задачи:

1. Развить психофизические качества и способности учащихся.
2. Выработать у учащихся навыки самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать у учащихся устойчивый интерес и любовь к занятиям футболом, физической культурой и спортом.
2. Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений объединения «Футбол» для учащихся:

1. Базовые знания, умения и навыки игры в футбол.
2. Оздоровление учащихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
3. Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
4. Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
5. Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип наглядности;
3. принцип систематичности и последовательности;
4. принцип повторений;
5. принцип постепенности;
6. принцип доступности и индивидуальности;
7. принцип непрерывности;
8. принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
9. принцип связи теории с практикой.

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - объединение, по времени реализации - годичной.

Особенности форм работы

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт - инвентаря: мячей и др.
2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Описание места программы в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 4 часа в неделю согласно учебному плану МБУ БГ № 25 г. Салават.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 (два) академических часа. Количество занимающихся в группе – 15 человек.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание программы «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Личностными результатами являются следующие умения:

1. оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
2. выражать свои эмоции;
3. понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
2. проговаривать последовательность действий во время занятия;
3. учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

1. умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;

Коммуникативные УУД:

2. планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
3. постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
4. разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
5. управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
6. умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
7. формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Система оценки достижения планируемых результатов

Программа ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видеороликов с фрагментами игры, презентаций.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игра.

Третий уровень результатов – получение учащимся опыта самостоятельной организации соревнований, судейства.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: школьные и городские соревнования и турниры.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: учебные игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- приемы закаливания;
- правильный режим дня юного спортсмена.

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;
- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, бросать мяч из положения шага.

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны знать:

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу;
- предупреждение травм.

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- выполнять удары средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- останавливать грудью летящий мяч;
- водить мяч серединой подъема и носком;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч в подкате выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывать мяч из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

Ожидаемые результаты к концу 3 года обучения:

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны знать:

- влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- правила игры, организацию и проведение соревнований.

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, удары на точность, силу и дальность;
- выполнять остановку мяча всеми изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, опускающегося мяча бедром;
- вести мяч, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки;
- вбрасывать мяч изученными способами с разбега.

п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5

Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

2. Содержание программы (1-ый год обучения)

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с

различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногами; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

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

Содержание программы (2-ый год обучения)

1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 Развитие футбола в России.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2.2 Врачебный контроль.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

4. Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

5. Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации

с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

6. Соревнования по футболу.

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

7. Выполнение контрольных упражнений.

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Содержание программы (3-ый год обучения)

I Раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

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

- Строение и функции организма человека:

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

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

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

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

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

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

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III Раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетающего мяча вратарем.

IV Раздел. Техника ведения мяча.

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

V Раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

VI Раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII Раздел. Соревнования, правила соревнований.

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

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты

переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2013г.
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2014г.
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2014г.
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 2013г.

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2015 г.
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2013 г.
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2014г.
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М., 2013г.

5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2013г.

Список интернет-ресурсов:

1. <http://www.infosport.ru>
2. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. <http://spo.1september.ru/urok/>
4. <http://www.olympic.org/>