

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественного цикла,  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
№ 1 от 31.08.2015г.  
\_\_\_\_\_ Ахмерова Э.Р.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Долгова Р.Р.  
01.09.2015



## Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол»

## **1. Пояснительная записка.**

Футбол – наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально – волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Футбол особо важен для подростков, так как дынный вид спорта обеспечивает формирование волевых, деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений футболиста общей цели.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

**Цель программы** - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность,
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать двигательные навыки.

#### **Валеологические:**

- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);

- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

#### **Мотивационные:**

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

### **Формирование универсальных учебных действий**

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Принципы, методы и средства обучения.**

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируются и развиваются умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывает воздействие на деятельность всех органов и систем.

Процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение (освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков) и тренировку (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол, развитие физических, моральных и волевых качеств).

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- 1) Соревновательные
- 2) Специально – подготовительные
- 3) Общеподготовительные

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на основные и вспомогательные

К основным упражнениям относятся:

- а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;
- в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игр.

К вспомогательным упражнениям относятся:

- а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют развитию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма и осуществлению основного двигательного навыка;
- б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;
- в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия упражнений.

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена труда и быта.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует

индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5 – 2 м/с), при температуре не ниже – 17 \*С.

### **Реализация основных принципов обучения и тренировки футболистов.**

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

#### Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

#### Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки.

В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью обучения и тренировки.
2. Занятия должны воспитывать у футболистов мораль, трудолюбие, дисциплину.
3. Строить занятия надо таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладели двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей степени спортивного мастерства.
5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их знаний, умений и навыков.
6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства футболистов, соответствующие цели и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Модули	Всего	Теория	Практика
	Основные компоненты			
1	<b>Культурологический блок</b>	2	2	-
2	<b>Валеологический блок</b>	2	2	-
3	<b>Обучающий блок</b>	30	3	27
	3.1. Теоретические сведения	1	1	-
	3.2. Общая физическая подготовка	7	-	7
	3.3. Специальная физическая подготовка	7	-	7
	3.4. Техника игры	7	1	6
	3.5. Тактика игры	8	1	7
	3.6. Судейская практика	-	-	-
	3.7. Соревнования	По мере организации и проведения соревнований		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

## 3. Содержание программы.

### **Блок 1. «Культурологический».**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч».

### **Блок 2. «Валеологический».**

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 ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Режим питания спортсмена.

### **Блок 3. «Обучающий».**

### **Раздел 3.1. «Теоретические сведения».**

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

### **Раздел 3.2. «Общая физическая подготовка» (для всех групп занимающихся).**

#### Строевые упражнения

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Акробатические упражнения

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

#### Подвижные игры и упражнения

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, Ю 500, 800,, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.

### **Раздел 3.3. «Специальная физическая подготовка» (для всех групп занимающихся)**

#### Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. 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. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.



### Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

### Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

### Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

### Упражнения для формирования умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки

## **Раздел 3.4. «Техника игры»**

### **Тема «Удары по мячу»**

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары . удары с полулета. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мячом лба. Удары на точность.

### **Тема «Остановка мяча».**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении. Остановка с поворотом на 90\*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком

### **Тема «Ведение мяча».**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении  
Остановка с поворотом на 90\*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком

### **Тема «Ложные движения (финты)».**

После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложные движения туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая без мяча вперед, увлекая за собой соперника. Ложная передача мяча партнеру.

### **Тема «Отбор мяча, перехват мяча».**

Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.  
Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

### **Тема «Вбрасывание мяча».**

Из – за боковой линии с места из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру.

Из – за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 –3 м.).

### **Тема «Техника игры вратаря».**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего 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 с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем 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 ногой: с земли (по

неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот – без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

### **Раздел 3.5. «Тактика игры».**

#### **Тема «Тактические действия».**

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Выполнение тактических действий на воем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

#### **Тема «Тактика игры в нападении».**

Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной): при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из – за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Освобождение из – под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений

#### **Тема «Тактика игры в защите».**

Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных позиций.

#### **Тема «Тактика вратаря».**

Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинация с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

### **Раздел 3.6. «Судейская практика».**

Судейская и инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика: организация и проведение занятий с новичками.

### **Раздел 3.7. «Соревнования»**

Внутри- и межгрупповые игры и соревнования.

#### **4. Материально – техническое обеспечение.**

- спортивный зал
- футбольное поле с травным или гаревым покрытием, с ограждающими сетками за воротами. В зимних условиях - соответствующим образом подготовленное заснеженное поле
- стойки для обводки
- кольца – мишени
- мячи футбольные (из расчета один мяч на двух занимающихся)
- секундомер, свистки, скакалки, флажки и др.
- аптечка
- спортивная форма

#### **5. Список литературы.**

##### Список литературы для педагогов.

1. Андреев С.Н., Аристов Ю.М. и др. «Программа», М.:ПО «Авангард», 1980.
2. Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры», М: ФиС, 1962.
3. Апухтин Б.Т. «Обманные приемы в футболе», М: ФиС, 1969.
4. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье», М:ФиС, 1976.
6. Кудинов С.И. «Организация воспитательной работы в процессе физического воспитания школьников», Ульяновск, 1980.
7. Конов И. «Игра нападающих», М: ФиС, 1967.
8. Калинин А.П. «Игра защитников», М: ФиС, 1967.
9. Латышев Н.Г. «Судейство на соревнованиях по футболу», М: ФиС, 1966.
10. Лясковский К.П. «Техника ударов», М: ФиС, 1973.
11. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
12. Парамонов А.А. «Игра полузащитников», М: ФиС, 1967.
13. «Правила игры в футбол», М: ФиС, 1973.
14. Старостин Н. «Футбол сквозь годы», М: Советская Россия, 1989.
15. Сушков М.П. «Футбол», М: ФиС, 1966.
16. Фокин Е.Б. «Игра вратаря», М: ФиС, 1967.
17. Хеддерготт К.Х. «Новая футбольная школа», М: ФиС, 1976.
18. Журналы: «Планета футбола», «Теория и практика футбола».
19. Газеты: «Спорт - экспресс», «Самара – спорт - экспресс», «Здоровый образ жизни», «Площадь Свободы».

##### Список литературы для обучающихся.

1. Гончаров В.А., Чернов А.И. «Без гимнастики нельзя!», М: 1980.
2. «Лети мяч!», Детская футбольная лига, М: 1999.
3. Липатов В.Г., Маклас Н.Е. «435 вопросов и ответов», М: 1990.
4. Прищепов В.П. и др. «Крылья Советов: история, имена...», С: Волжская коммуна, 2000.