


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАШКИРСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ №1  
ИМЕНИ РАМИ ГАРИПОВА

«Согласовано»

Руководитель МО учителей  
физкультуры, ОБЖ,  
технологии и музыки ГБОУ  
БРГИ №1 им. Р. Гарипова

 /Э.Р.Кунсбаева/


«Согласовано»

Заместитель  
директора по УВР  
ГБОУ БРГИ №1  
им. Р. Гарипова

 /И.Х. Шугайева/

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ БРГИ №1  
им. Р. Гарипова

 /И.Р.Салихов/

Протокол педсовета №1  
от 29.08.2023

Приказ № 463 от 31.08.2023



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности

Направление:	Спортивно – оздоровительное
Название:	Совершенствование технических приемов по футболу, Основа тактических мышлений у футболиста. Подготовка к сдаче к ГТО.
с	10б, 10в, 11д, 11е
Учитель:	Алибаев Адис Ирнисович
Срок реализации:	2023-2024 г.
Количество часов по учебному плану	в год-35(34) часов, в неделю-1 час
Учебный год:	2023/2024 учебный год
Планирование составлено на основе:	Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (в ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Учебного плана БРГИ № 1 им. Р. Гарипова на 2023-2024 учебный год.
Рабочую программу составил:	Алибаев А.И
Рабочая программа рассмотрена:	МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и музыки ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова (протокол №1 от 31.08.2023г)

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности Футбол для обучающихся 9-11 классов ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова на 2022-2023 учебный год разработан на основе ФГОС СОО в соответствии с требованиями нормативных правовых документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 года № 986;

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 2106;

СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 (с изменениями на 22 мая 2019 года);

СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03 апреля 2003 года № 27 (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Устав ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова;

Правила внутреннего распорядка ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова;

«Внеурочная деятельность учащихся по Футболу» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2012г.;

Учебник «Физическая культура» 10-11 кл. Рабочие программы / Лях (ФГОС) Автор: Лях В. И. Издательство: М.: Просвещение, 2018г.;

Пособия внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор» Д.В.Григорьев, П.В.Степанов М.:Просвещение 2010г.;

В зависимости от возможностей образовательной организации, особенностей окружающего социума в ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова реализуется базовая модель внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования. Внеурочная деятельность может осуществляться через учебный план образовательного учреждения, а именно, через часть, формируемую участниками образовательного процесса (дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьные научные общества, учебные научные исследования, практикумы и т.д., проводимые в формах, отличных от урочной); дополнительные образовательные программы самого общеобразовательного учреждения (внутришкольная система дополнительного образования); образовательные программы учреждений дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта; организацию деятельности групп продленного дня; классное руководство (экскурсии, диспуты, круглые столы, соревнования, общественно полезные практики и т.д.); деятельность иных педагогических работников (педагога-организатора, социального педагога, педагога-психолога, старшего вожатого) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования; инновационную (экспериментальную) деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности. Данная модель опирается на преимущественное использование потенциала внутришкольного дополнительного образования и на сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для 9-11 классов разработана с учётом базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). В зависимости от возможностей образовательной организации, особенностей окружающего социума в ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова реализуется базовая модель внеурочной деятельности на уровне среднего общего

образования. Внеурочная деятельность может осуществляться через учебный план образовательного учреждения, а именно, через часть, формируемую участниками образовательного процесса (дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьные научные общества, учебные научные исследования, практикумы и т.д., проводимые в формах, отличных от урочной); дополнительные образовательные программы самого общеобразовательного учреждения (внутришкольная система дополнительного образования); образовательные программы учреждений дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта; организацию деятельности групп продленного дня; классное руководство (экскурсии, диспуты, круглые столы, соревнования, общественно полезные практики и т.д.); деятельность иных педагогических работников (педагога-организатора, социального педагога, педагога-психолога, старшего вожатого) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования; инновационную (экспериментальную) деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности. Данная модель опирается на преимущественное использование потенциала внутришкольного дополнительного образования и на сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей.

**Целью внеурочной деятельности** ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова является создание условий для самоопределения, самовыражения обучающихся, проявления и развития их творческих способностей, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни, углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	По программе	Праздничные дни	Итого	класс
1	33	33	2	33	9,11
1	34	34	2	34	10

В соответствии с календарным графиком работы школы на 2022-2023 учебный год 1 час в 9-11 классе

Программа будет выполнена за счёт сокращения тем отведённых на повторение.

**Целесообразность и актуальность** В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства. Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол, это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Новизна программы** Футбол, это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать **Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений: □ определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; □ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и минифутбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь



4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### 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 по 4 часа в неделю.

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 (мини-футбол) 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 (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование 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 (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Календарно-тематическое планирование футбол 9-11 классы**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности. Введение. История футбола	4.09-09.09	10б-10в-11д-11е-	1
<b>2</b>	Разминка, техника игры в футбол	11.09-16.09	10б-10в-11д-11е-	1
	<b>Передвижения и остановки</b>		10б-	

			10в- 11д- 11е-	
<b>3</b>	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	18.09-23.09	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>4</b>	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	25.09-30.10	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>5</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2.10-07.10	10б- 10в- 11д- 11е-	1

<b>6</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	09.10-14.10	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Удары по мячу</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
<b>7</b>	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	16.10-21.10	10б- 10в- 11д- 11е-	1

<b>8</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	23.10-27.10	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>9</b>	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	07.11-11.11	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>10</b>	Удары по летящему мячу боковой частью лба	13.11-18.11	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>11</b>	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	20.11-25.11	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>12</b>	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	27.11-02.12	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Остановка мяча</b>			
<b>13</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	04.12-09.12	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>14</b>	Остановка мяча грудью	11.12-16.12	10б- 10в- 11д-	1

			11е-	
<b>15</b>	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	18.12-23.12	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Ведение мяча и обводка</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
<b>16</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	25.12-29.12	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>17</b>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	09.01-13.01	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>18</b>	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	15.01-20.01	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>19</b>	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	22.01-27.01	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Отбор мяча</b>		10б- 10в-	

			11д- 11е-	
<b>20</b>	Выбивание мяча ударом ногой	29.01-03.02	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>21</b>	Отбор мяча перехватом	05.02-10.02	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>22</b>	Отбор мяча толчком плеча в плечо	12.02-17.02	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Вбрасывание мяча</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
<b>23</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	19.02-24.02	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>24</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	26.02-02.03	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Игра вратаря</b>		10б- 10в-	

			11д- 11е-	
25	Ловля катящегося мяча	04.03-09.03	10б- 10в- 11д- 11е-	1
26	Ловля мяча, летящего навстречу	11.03-16.03	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	18.03-18.03	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Тактика игры</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
28	Тактика свободного нападения	01.04-06.04	10б- 10в- 11д- 11е-	1
29	Позиционные нападения без изменения позиций	08.04-13.04	10б- 10в-	1



			11д- 11е-	
<b>30</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота	16.04-20.04	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>31</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	22.04.27.04	10б- 10в- 11д- 11е-	1
	<b>Физическая подготовка</b>		10б- 10в- 11д- 11е-	
<b>32</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	02.05-04.05	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>33</b>	Бег. ОРУ контрольная игра.	13.05-18.05	10б- 10в- 11д- 11е-	1
<b>34</b>	Сдача нормативов	20.05-24.05	10б- 10в- 11д- 11е-	1

## Содержание освоения курса «Совершенствование навыков в спортивной игре Футбол»

- 1 Развитие футбола в России.
- 2 Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.
- 3 Правила игры в футбол.
- 4 Классификация и терминология технических приемов футбола.
- 5 Гигиенические знания и навыки.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам

### **Основы техники и тактики игры в футбол**

Техника передвижения

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по

летающему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летающему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летающего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*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 партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево , захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо , этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

*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.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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 и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, 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). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря, Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой 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**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно

занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, 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.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять 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). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

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

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)						
		12	13	14	15	16	17	18

1	Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,2	3,9
2	Бег 300 м (с)	59	56	52	49	45	42	40
3	6 – минутный бег (м.)	1250	1300	1350	1400	1450	1550	1600
4	Прыжок в длину с места (см.)	165	185	200	210	225	260	270
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,3	6.1	5.9	5.6	5.3	4,8	4,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	30	35	40	45	50	55	60
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	12	15	18	21	25	30	35
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	5	5	5	5	5	5	5
9	Бросок мяча руками на дальность (м.)	13	15	18	20	23	25	27-30

### Материально-техническое и информационное обеспечение

#### Учебно-практическое оборудование

<input type="checkbox"/>	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
<input type="checkbox"/>	Стенка гимнастическая
<input type="checkbox"/>	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
<input type="checkbox"/>	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
<input type="checkbox"/>	Мячи: малый мяч (фут зал), футбольные



<input type="checkbox"/>	Мат гимнастический
<input type="checkbox"/>	Фишки
<input type="checkbox"/>	Обручи
<input type="checkbox"/>	Ворота футбольные

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2016
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2018»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
- 7.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 8.«Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
- 9.« Всё о тренировке юного футболиста », М.Мукиан, Д.Дьюрст М.,АСТ/«Астрель»,2017
- 10.« Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2017 11.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2010
- 12.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион» , 2010
- 13.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ «Астрель», 2018
- 14.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 14-17 лет», М.Кук,М., АСТ /Астрель» 2014
- 15.«Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г. Баландин, Н.Назарова, Т. Казакова ,М.,»Советский спорт»,2017
- 16.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Terra спорт»,2012
- 17.«Футбол . Тренировка точности юных спортсменов»,С.Голомазов,Б.Чирва,М.,РГАФК,1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева
19. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. –М.: Просвещение, 2011.



