

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 400 от 29.09.2019

Директор ГБОУ СОШ № 182

В.В.Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Основы мини футбола»
Год обучения 2
Группа № 1
Возраст учащихся 9-14 лет

Разработчик:
Корнилова Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 2 год обучения

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности учащихся

Задачи:

Обучающие

- Обучение ведению здорового образа жизни.
- Обучение двигательным навыкам.
- Обучение игровым видам спорта: мини-футбол.
- Приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу.
- Овладения основными приемами техники мяча.

Развивающие

- Развитие общих и специфических координационных способностей.
- Укрепление физического и нравственного здоровья.
- Совершенствования психофизических функций анализаторов движений, связанных с управлением двигательных действий.

Воспитательные

- Воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, воле к победе.
- Воспитание спортивной этике, взаимопомощи, уважение к товарищам.
- Воспитания ответственности, требовательности к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Планируемые результаты:

Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

Осваивают основные средства ОФП.

Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

Выполняют основные действия игры вратаря.

Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Играют в мини-футбол.

Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Содержание программы

Теоретические знания 1.

Техника безопасности. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

1. ***Строевые упражнения.*** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. ***Гимнастические упражнения.*** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

Опорные прыжки.

3. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

4. **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50- 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

5. **Упражнения в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

6. **Подвижные игры.** Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это - ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

1. **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1 -3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

2. Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полу-приседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Серия прыжков с преодолением препятствий.

4. Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед наперегонки.
- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния учащихся.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 -10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

6. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то 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 через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

7. Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов,

для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

8. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

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

2. 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 летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

3. 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 средние и короткие 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.

4. Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и

грудью летящего 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.

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

6. Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а 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 уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

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

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами 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 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. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

1. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь)

водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа 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 приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. 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.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударе, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

4. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами.

Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

3. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно 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, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, 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.

Календарно - тематическое планирование второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Колво часов	Дата занятия		
			По плану	По факту	Примечания
1.	Введение. Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2			
2.	Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.	2			
3.	Физиологические особенности детского организма. ОФП.	2			
4.	Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений.	2			
5.	Права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы. ОФП.	2			
6.	ОФП. Бег с мячом по прямой.	2			
7.	ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2			
8.	ОФП. Передача мяча в движении	2			
9.	ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2			
10.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2			
11.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2			
12.	ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, учебная игра.	2			

13.	ОФП. Обыгрыш один на один, учебная игра.	2			
14.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2			
15.	ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2			
16.	ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2			
17.	ОФП. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	2			
18.	ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2			
19.	ОФП Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2			
20.	ОФП Отработка различных коротких передач в движении.	2			
21.	ОФП Отработка ответного паса в движении.	2			
22.	ОФП. Отработка ответного паса в движении.	2			
23.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед.	2			
24.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2			
25.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2			
26.	ОФП Короткие передачи в движении.	2			
27.	ОФП Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	2			
28.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса..	2			
29.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2			
30.	ОФП. Быстрый пас и остановка мяча.	2			
31.	ОФП. Короткий пас в движении.	2			
32.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2			
33.	ОФП Отработка удара после розыгрыша стенки	2			
34.	ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки.	2			
35.	ОФП. Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.	2			
36.	ОФП. Удар подъёмом.	2			

37.	ОФП Удар в ворота по движущемуся мячу.	2			
38.	ОФП. Отработка ударов с обеих ног.	2			
39.	ОФП. Отработка ударов с острого угла.	2			
40.	ОФП. Отработка ударов с острого угла.	2			
41.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
42.	ОФП. Удар в ворота после обводки	2			
43.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
44.	ОФП. Отработка удара головой в падении.	2			
45.	ОФП. Удар головой на силу и точность.	2			
46.	ОФП Удар головой в прыжке.	2			
47.	ОФП. Игра головой в обороне.	2			
48.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2			
49.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2			
50.	ОФП. Индивидуальная игра головой.	2			
51.	ОФП. Контроль мяча при игре головой.	2			
52.	ОФП. Игра головой в прыжке с разбега.	2			
53.	ОФП. Удар по воротам после передачи с фланга.	2			
54.	ОФП. Удар по воротам головой после фланговой передачи.	2			
55.	ОФП Передача мяча в движении назад под удар партнёру.	2			
56.	ОФП. Поперечные передачи и завершение атаки в движении.	2			
57.	ОФП. Финт «ложный замах на удар».	2			
58.	ОФП. Финт «пробрось мяч».	2			
59.	ОФП. Финт «уход с мячом».	2			
60.	ОФП. Финт «оставь мяч партнеру».	2			
61.	ОФП Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.	2			
62.	ОФП. Финт «переступание через мяч».	2			
63.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования.	2			
64.	ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой.	2			

65.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2			
66.	ОФП.	2			
67.	ОФП.	2			
68.	ОФП.	2			
69.	ОФП.	2			
70.	ОФП.	2			
71.	ОФП.	2			
72.	ОФП.	2			
73.	ОФП.	2			
74.	ОФП Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2			
75.	ОФП. Отработка ответного паса в движении.	2			
76.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.	2			
77.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2			
78.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2			
79.	ОФП Короткие передачи в движении.	2			
80.	ОФП Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	2			
81.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2			
82.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2			
83.	ОФП. Быстрый пас и остановка мяча.	2			
84.	ОФП. Короткий пас в движении.	2			
85.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2			
86.	ОФП Отработка удара после розыгрыша стенки.	2			
87.	ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки.	2			
88.	ОФП. Отработка удара с близкого расстояния с лёта и полулёта.	2			
89.	ОФП. Удар подъёмом.	2			
90.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2			
91.	ОФП. Отработка ударов с обеих ног.	2			
92.	ОФП. Отработка удара с острого угла.	2			
93.	ОФП. Отработка удара с острого	2			

	угла.				
94.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
95.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
96.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
97.	ОФП. Удар головой в падении.	2			
98.	ОФП. Удар головой на силу и точность.	2			
99.	ОФП. Удар головой в прыжке.	2			
100.	ОФП. Игра головой в обороне.	2			
101.	ОФП. Игра головой в обороне.	2			
102.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2			
103.	ОФП. Индивидуальная игра головой.	2			
104.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2			
105.	ОФП. Контроль мяча при игре головой.	2			
106.	ОФП. Игра головой в прыжке.	2			
107.	ОФП. Игра головой после передачи с фланга.	2			
108.	Итоговое занятие	2			
	Итого	216			

