

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 27.08.2021 № 329
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

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

Разработчик:
Корнилова Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

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

□ Возможно обучение в заочной (дистанционной) форме обучения с применением электронного обучения, предусмотренное соответствующими документами.

□ Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой ОУ.

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.

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 пополуобороты, 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 перекат 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 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50- 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 вися 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 особенное 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. Развитие 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 ударах, 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

на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество 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	2.09		
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	04.09		
3.	Физиологические особенности детского организма. ОФП.	2	7.09		
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	9.09		
5.	Права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы. ОФП.	2	11.09		
6.	ОФП. Бег с мячом по прямой.	2	14.09		
7.	ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2	16.09		
8.	ОФП. Передача мяча в движении	2	18.09		
9.	ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2	21.09		
10.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2	23.09		
11.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2	25.09		

12.	ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, учебная игра.	2	28.09		
13.	ОФП. Обыгрыш один на один, учебная игра.	2	30.09		
14.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2	2.10		
15.	ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2	5.10		
16.	ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2	7.10		
17.	ОФП. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	2	9.10		
18.	ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2	12.10		
19.	ОФП Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2	14.10		
20.	ОФП Отработка различных коротких передач в движении.	2	16.10		
21.	ОФП Отработка ответного паса в движении.	2	19.10		
22.	ОФП. Отработка ответного паса в движении.	2	21.10		
23.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.	2	23.10		
24.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2	26.10		
25.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2	28.10		
26.	ОФП Короткие передачи в движении.	2	30.10		
27.	ОФП Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	2	2.11		
28.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2	4.11		
29.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2	6.11		
30.	ОФП. Быстрый пас и остановка мяча.	2	9.11		
31.	ОФП. Короткий пас в движении.	2	11.11		
32.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	13.11		

33.	ОФП Отработка удара после розыгрыша стенки	2	16.11		
34.	ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки.	2	18.11		
35.	ОФП. Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.	2	20.11		
36.	ОФП. Удар подъёмом.	2	23.11		
37.	ОФП Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	25.11		
38.	ОФП. Отработка ударов с обеих ног.	2	27.11		
39.	ОФП. Отработка ударов с острого угла.	2	30.11		
40.	ОФП. Отработка ударов с острого угла.	2	2.12		
41.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	4.12		
42.	ОФП. Удар в ворота после обводки	2	7.12		
43.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	9.12		
44.	ОФП. Отработка удара головой в падении.	2	11.12		
45.	ОФП. Удар головой на силу и точность.	2	14.12		
46.	ОФП Удар головой в прыжке.	2	16.12		
47.	ОФП. Игра головой в обороне.	2	18.12		
48.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	21.12		
49.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	23.12		
50.	ОФП. Индивидуальная игра головой.	2	25.12		
51.	ОФП. Контроль мяча при игре головой.	2	28.12		
52.	ОФП. Игра головой в прыжке с разбега.	2	30.12		
53.	ОФП. Удар по воротам после передачи с фланга.	2	11.01		
54.	ОФП. Удар по воротам головой после фланговой передачи.	2	13.01		
55.	ОФП Передача мяча в движении назад под удар партнёру.	2	15.01		
56.	ОФП. Поперечные передачи и завершение атаки в движении.	2	18.01		
57.	ОФП. Финт «ложный замах на	2	20.01		

	удар».				
58.	ОФП. Финт «пробрось мяч».	2	22.01		
59.	ОФП. Финт «уход с мячом».	2	25.01		
60.	ОФП. Финт «оставь мяч партнеру».	2	27.01		
61.	ОФП. Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.	2	29.01		
62.	ОФП. Финт «переступание через мяч».	2	1.02		
63.	ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования.	2	3.02		
64.	ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой.	2	5.02		
65.	ОФП. Обыгрыш один на один.	2	8.02		
66.	ОФП. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке.	2	10.02		
67.	ОФП. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке.	2	12.02		
68.	ОФП. Отбор мяча.	2	15.02		
69.	ОФП. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника	2	17.02		
70.	ОФП. Ведение внутренней и внешней стороной стопы.	2	19.02		
71.	ОФП. Перехват мяча - быстрый выход на мяч	2	22.02		
72.	ОФП. Обучение финтам после замедления бега	2	24.02		
73.	ОФП. Отработка ответного паса в движении.	2	26.02		
74.	ОФП. Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2	1.03		
75.	ОФП. Отработка ответного паса в движении.	2	3.03		
76.	ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.	2	5.03		
77.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2	10.03		
78.	ОФП. Короткая передача с лёта.	2	12.03		
79.	ОФП. Короткие передачи в движении.	2	15.03		
80.	ОФП. Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	2	17.03		
81.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого	2	19.03		

	паса.				
82.	ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2	22.03		
83.	ОФП. Быстрый пас и остановка мяча.	2	24.03		
84.	ОФП. Короткий пас в движении.	2	26.03		
85.	ОФП. Обработка мяча и точность передачи.	2	29.03		
86.	ОФП Отработка удара после розыгрыша стенки.	2	31.03		
87.	ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки.	2	2.04		
88.	ОФП. Отработка удара с близкого расстояния с лёта и полулёта.	2	5.04		
89.	ОФП. Удар подъёмом.	2	7.04		
90.	ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу.	2	9.04		
91.	ОФП. Отработка ударов с обеих ног.	2	12.04		
92.	ОФП. Отработка удара с острого угла.	2	14.04		
93.	ОФП. Отработка удара с острого угла.	2	16.04		
94.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	19.04		
95.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	21.04		
96.	ОФП. Удар в ворота после обводки.	2	23.04		
97.	ОФП. Удар головой в падении.	2	26.04		
98.	ОФП. Удар головой на силу и точность.	2	28.04		
99.	ОФП. Удар головой в прыжке.	2	30.04		
100.	ОФП. Игра головой в обороне.	2	5.05		
101.	ОФП. Игра головой в обороне.	2	7.05		
102.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	12.05		
103.	ОФП. Индивидуальная игра головой.	2	14.05		
104.	ОФП. Игра головой с партнёром.	2	17.05		
105.	ОФП. Контроль мяча при игре головой.	2	19.05		
106.	ОФП. Игра головой в прыжке.	2	21.05		

107.	ОФП. Игра головой после передачи с фланга.	2	24.05		
108.	Итоговое занятие	2	26.05		
	Итого	216			