

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Мини-футбол» (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Направленность программы** **физкультурно-спортивная**. Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоении базовый. Программа разработана на основе закономерностей принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных секций в отделении дополнительного образования детей. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Актуальность программы** . Футбол – игра с мячом. Есть в этом предмете какая-то притягательная сила, он все время находится в движении, приковывая к себе внимание игроков и зрителей.

Футбол, как и многие виды спорта - это не только игра, но и яркое зрелище. Как известно, на время древних олимпийских игр воевавшие друг с другом народы заключали перемирие. В городах становилось тихо, спокойно и даже пустынно. Большинство горожан уходило к месту состязаний.

Прошли века, и футбол теперь популярен не меньше олимпиад древности. Поклонников и любителей этой игры сегодня так много, что никакой стадион не сможет вместить и одной миллионной доли желающих на него попасть.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного. Данная программа готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

**Новизна и отличительные особенности.**Новизной и отличительной особенностью программыявляется то, что проводится большая воспитательная работа, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10-13 лет и рассчитана на 3 года обучения по 102 часа каждый.

**Условия реализации программы**

Формирование учебных групп осуществляется как из вновь зачисляемых в футбольную секцию, так и из обучающихся в ней на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

При невозможности зачисления всех желающих в группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования. Нормы наполнения группы – 11 учащихся (1 группа).

Количество учащихся в группе составляет: 1 год обучения -11 человек;

2 год обучения – 11 человек; 3 год обучения -11 человек.

***Режим занятий***: периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа - 45 минут.

***Срок реализации*** ***программы***: 3 года (306 часов)

Освоение программы предполагает **базовый** уровень.

**Формы организации деятельности**

* групповые;
* индивидуальные;
* индивидуально – групповые.

**Формы проведения занятий**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Методы обучения**

**По способу организации занятия**

* + словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
  + наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
  + иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
  + практические (упражнения, игра, соревнования).

**По уровню деятельности детей**

* + объяснительно-иллюстративный;
  + репродуктивный;
  + частично-поисковый.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.

- Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

- Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.

- Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

- Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.

- Основной формой занятия является спортивная тренировка.

- Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

*Программа делится на три этапа.*

**Первый год обучения** – начальная подготовка и основы психологической подготовки. **Этап начальной подготовки.**К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу.

**Второй год обучения** – учебно-тренировочный этап (техническая и тактическая подготовка). **Учебно-тренировочный этап.**К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

**Третий год обучения** – этап спортивного совершенствования (совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка). **Этап спортивного совершенствования.**К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые воспитанники, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

**1.2.Цели и задачи программы**

**Цель:**Совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств средствами футбола.

**Задачи.**

**Образовательные:**

* расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
* обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
* обучение техническим приёмам и правилам игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

**Развивающие:**

* совершенствование двигательных навыков;
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры;
* развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* освоение базовых технических приемов игры;

**Воспитательные:**

* формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Валеологические:**

* развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
* сохранять и повышать спортивную работоспособность;
* прививать навыки жизни и закаливания организма;
* укреплять здоровье детей.

**Мотивационные:**

* формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом;
* прививать интерес к систематическим занятиям футболом.
  1. **Содержание программы**
     1. **Учебный план 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **теория** | **практика** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1.** | **ВВЕДЕНИЕ** | **2** | **1** | **1** | **Собеседование** |
| 1.1. | Вводное занятие. Комплектование группы | 2 | 1 | 1 |  |
| **2.** | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **24** | **8** | **16** | **Тестирование, сдача нормативов** |
| 2.1.  2.2.  2.3.  2.4. | Строевые упражнения  Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.  Спортивные и подвижные игры.  Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом. | 6  6  6  6 | 2  2  2  2 | 4  4  4  4 |  |
| **3.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **25** | **5** | **20** | **Тестирование, сдача нормативов** |
| 3.1.  3.2.  3.3.  3.4.  3.5. | Упражнения для развития скоростных качеств.  Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для развития силовых качеств.  Упражнения направленные на развитие выносливости.  Упражнения со скакалкой. | 7  5  5  5  3 | 1  1  1  1  1 | 6  4  4  4  2 |  |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **33** | **7** | **26** | **Тестирование, сдача нормативов** |
| 4.1.  4.2.  4.3.  4.4.  4.5.  4.6.  4.7. | Техника владения мячом.  Техника ведения мяча.  Овладение техникой ударов по мячу.  Нападающие удары, удары-передачи мяча.  «Связки» технических приемов.  Обманные движения (финты).  Техника вратаря. | 5  5  5  5  3  4  6 | 1  1  1  1  1  1  1 | 4  4  4  4  2  3  5 |  |
| **5.** | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **12** | **4** | **8** | **Тестирование, сдача нормативов** |
| 5.1.  5.2.  5.3.  5.4. | Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.  Тактика защиты.  Тактика нападения.  Тактика вратаря. | 3  3  3  3 | 1  1  1  1 | 2  2  2  2 |  |
| **6.** | **ПРАВИЛА ИГРЫ** | **1** | **1** |  | **Разбор и анализ игры** |
| **7.** | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **1** | **-** | **1** | **Тренинг** |
| 7.1. | Способы регуляции психического состояния.Упражнения на релаксацию. | 1 | - | 1 |  |
| **8.** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **2** | **-** | **2** | **Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.** |
| **9.** | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | **2** | **-** | **2** | **Контрольные тесты и упражнения.** |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **26** | **76** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ.**

* 1. **Комплектование группы. Вводное занятие.**

**Теория:** История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.

**Практика:**Комплектование группы производится путем посещения классов, информированием учащихся о формировании секции юных футболистов, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

**Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

* 1. **Строевые упражнения.**

**Теория:** Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. **Практика:** Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

* 1. **Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

**Практика:** Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

**2.3. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:**Правила проведения игр.

**Практика:**игры:«Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений.

**Практика:**Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

**Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

**3.2. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

**Практика:**Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

**3.3. Упражнения для развития силовых качеств.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

**Практика:**Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

**3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

**Практика:**Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

**3.5. Упражнения со скакалкой.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:**Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в с крёстном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в с крёстном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

**Упражнение:**

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

**Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**4.1. Техника владения мячом.**

**Теория:** Значение технического мастерства в футболе.

**Практика:**Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и

т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

**4.2. Техника ведения мяча.**

**Теория:**Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

**Практика:**Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

**4.3. Овладение техникой ударов по мячу.**

**Теория:**Техника выполнения ударов по мячу.

**Практика:**Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

**4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.**

**Теория:**Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

**Практика:**В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

И гра двое против двоих на площадке 20 м 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

**4.5. «Связки» технических приемов.**

**Теория:**Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

**Практика:**Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5– 8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

**4.6. Обманные движения (финты).**

**Теория:**Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

**Практика:**Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

**4.7. Техника вратаря.**

**Теория:**Роль техники вратаря в футболе.

**Практика:**Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

**Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.**

**Теория:**Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

**Практика: Групповые действия***.*Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия***.*Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**5.2. Тактика защиты.**

**Теория:**Значение тактики защиты в футболе.

**Практика:** **Индивидуальные действия***.*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***.*Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

**5.3. Тактика нападения.**

**Теория:**Беседа о влияние физических упражнений на организм.

**Практика:** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

**5.4.Тактика вратаря.**

**Теория:**Основные понятия тактики вратаря.

**Практика:**Вратарь должен 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 партнёрам по 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Раздел 6. ПРАВИЛА ИГРЫ.**

**Теория:**Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

**Раздел 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**7.1. Способы регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию.**

**Теория:** Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

**Практика:** Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

**Раздел 8. СОРЕВНОВАНИЯ.**

**Практика:**Контрольные игры и соревнования.

**Раздел 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** Мероприятие с награждением.

* + 1. **Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| теория | практика |
| **1.** | **ВВЕДЕНИЕ** | **1** | **1** | - | **Собеседование** |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| **2.** | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **15** | **5** | **10** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 2.1.  2.2.  2.3.  2.4.  2.5. | Акробатические упражнения  Легкоатлетические упражнения  Спортивные и подвижные игры  Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.  Комплексные упражнения с мячами разного размера. | 3  3  3  3  3 | 1  1  1  1  1 | 2  2  2  2  2 |  |
| **3.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **23** | **5** | **18** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 3.1.  3.2.  3.3  3.4.  3.5. | Упражнения для развития скоростных качеств.  Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для развития силовых качеств  Упражнения направленные на развитие выносливости.  Упражнения со скакалкой. | 6  4  5  5  3 | 1  1  1  1  1 | 5  3  4  4  2 |  |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **33** | **6** | **27** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 4.1.  4.2.  4.3.  4.4.  4.5.  4.6. | Техника удара по мячу с полулета.  Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)  Обучение техники остановки мяча бедром.  Техника обманных движений (финтов).  Овладение приемами «Вбрасывания мяча».  Техника вратаря. | 5  6  5  5  6  6 | 1  1  1  1  1  1 | 4  5  4  4  5  5 |  |
| **5.** | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **20** | **4** | **16** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 5.1.  5.2.  5.3.  5.4. | Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.  Тактика защиты.  Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»  Тактика вратаря. | 5  5  5  5 | 1  1  1  1 | 4  4  4  4 |  |
| **6.** | **ПРАВИЛА ИГРЫ** | **3** | **1** | **2** | **Инструкции по ТБ**  **(технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры.** |
| **7.** | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | **1** | **1** | **Тренинг** |
| 7.1. | Способы регуляции психического состояния.Упражнения на релаксацию. | 2 | 1 | 1 |  |
| **8.** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **4** | **1** | **3** | **Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.** |
| **9.** | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | **1** | **1** |  | **Контрольные тесты и упражнения.** |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **25** | **77** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ.**

**1.1. Вводное занятие.**

**Теория:** Организация футбола в мире и в России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

**Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

* 1. **Акробатические упражнения**

**Теория:**Значение акробатических упражнений.

**Практика:** Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад,переворот в сторону («колесо»),стойка на голове согнув ноги,стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:**Методы и средства общефизической подготовки.

**Практика:**Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м,3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

* 1. **Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:**Освоение правил игры

**Практика:**Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

* 1. **Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

**Практика:** Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

* 1. **Комплексные упражнения с мячами разного размера.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

**Практика:** Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

**Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***.*

* 1. **Упражнения для развития скоростных качеств.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

**Практика:** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

* 1. **Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для гибкости.

**Практика:** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

* 1. **Упражнения для развития силовых качеств.**

**Теория:**Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

**Практика:** Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

* 1. **Упражнения направленные на развитие выносливости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

**Практика:**Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

**3.5. Упражнения со скакалкой.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** Выполнение упражнений со скакалкой.

**Упражнение:**

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

**Упражнение:**

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

**Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1. Техника удара по мячу с полулета.**

**Теория:**Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

**Практика:** Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

**4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).**

**Теория:**Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

**Практика:** Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м х 20 м.

**4.3. Обучение техники остановки мяча бедром.**

**Теория:**Техника безопасности в футболе.

**Практика:** Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.**4.4.Техника обманных движений (финтов).**

**Теория:**Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.**Практика:** Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

**4.5. Овладение приемами «Вбрасывания мяча».**

**Теория:**Понятие о спортивной технике.

**Практика:** Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении –один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника.

Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

**4.6. Техника вратаря.**

**Теория:** Значение техники вратаря в футболе. Характеристика техники вратаря.

**Практика:** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.**

**Теория:**Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

**Практика:** Выполнение упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации техник тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

**5.2. Тактика защиты.**

**Теория:** Понятие о тактической системе и стиле игры.

**Практика:**Совершенствование тактики защиты.

**Индивидуальные действия***.*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***.*Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

**5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар» Теория:**Теоретические основы обманных движений.

**Практика:** Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот,  освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

**5.4. Тактика вратаря.**

**Теория:**Выдающиеся вратари России и СССР.

**Практика:** Совершенствовать знания и умения. 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 партнёрам по 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Раздел 6. ПРАВИЛА ИГРЫ.**

**Теория:**Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.

**Практика:**Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.

**Раздел 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

* 1. **Способы регуляции психического состояния.**

**Теория:** Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».

**Практика:**Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

* 1. **Упражнения на релаксацию.**

**Теория:**Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков» **Практика:** Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

**Раздел 8. СОРЕВНОВАНИЯ.**

**Теория:**Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практика:**. Принять участие в одних соревнованиях

**Раздел 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Теория:**Мероприятие с награждением.

* + 1. **Учебный план 3 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| теория | практика |
| **1.** | **ВВЕДЕНИЕ** | **1** | **1** | - | **Собеседование** |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |  |
| **2.** | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **24** | **5** | **19** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 2. 1.  2. 2.  2. 3.  2.4.  2.5. | Акробатические упражнения.  Легкоатлетические упражнения.  Спортивные и подвижные игры.  Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.  Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.  Комплексные упражнения с мячами разного размера. | 5  4  5  5  5 | 1  1  1  1  1 | 4  3  4  4  4 |  |
| **3.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **23** | **5** | **18** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 3. 1.  3.2.  3. 3  3. 4.  3.5. | Упражнения для развития скоростных качеств.  Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для развития силовых качеств.  Упражнения направленные на развитие выносливости.  Упражнения со скакалкой. | 5  5  5  5  3 | 1  1  1  1  1 | 4  4  4  4  2 |  |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **32** | **6** | **26** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 4.1.  4.2.  4.3  4.4.  4.5.  4.6. | Техника удара по мячу с полулета.  Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)  Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).  Техника обманных движений (финтов).  Техника выполнения элементов «вбрасывания мяча».  Техника вратаря. | 5  5  5  5  5  7 | 1  1  1  1  1  1 | 4  4  4  4  4  6 |  |
| **5.** | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **15** | **4** | **11** | **Сдача контрольных нормативов** |
| 5.1  5.2  5.3  5.4 | Тактика приёмов, передач и перехвата мяча  Тактика защиты  Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»  Тактика вратаря. | 3  3  3  6 | 1  1  1  1 | 2  2  2  5 |  |
| **6.** | **ПРАВИЛА ИГРЫ** | **2** | **1** | **1** | **Инструкции по ТБ**  **(технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры.** |
| **7.** | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | **1** | **1** | **Тренинг** |
| 7.1.  7.2. | Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.  Контроль психическое состояние во время тренировок и соревнований; | 1  1 | 1  - | -  1 |  |
| **8.** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **2** | **1** | **1** | **Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.** |
| 8.1.  8.2. | Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.  Участие в соревнованиях разного уровня. | 1  1 | 1  - | -  1 |  |
| **9.** | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | **1** | **-** | **1** | **Контрольные тесты и упражнения.** |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **24** | **78** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ.**

**1.1. Вводное занятие.**

**Теория:**Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

**Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2.1. Акробатические упражнения.**

**Теория:**Техника выполнения акробатических упражнений.

**Практика:**Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад,переворот в сторону («колесо»),стойка на голове согнув ноги,стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:**Беседа:«Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям».

**Практика:**Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м,3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

* 1. **Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:**Правила игры. Правила эстафеты.

**Практика:**Эстафеты:**Эстафета 1.**В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции –конус. Задания: *1*– обежать первый круг справа; *2*– обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; *4*– добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; *5*– пробежать по узкому краю скамейки; *6*– вернуться в конец колонны.

**Эстафета 2.**В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: *1*– про-прыгать на одной ноге круг справа; *2*– пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; *3*– сделать колесо с левой руки, *4*– сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; *6*– вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

**2.4.** **Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

**Практика:** Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

**2.5. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений без предметов.

**Практика:**Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

**2.6. Комплексные упражнения с мячами разного размера.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

**Практика** Упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

**Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

**Практика**: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10 –

15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лѐжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

**3.2. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений для гибкости.

**Практика:** Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).

Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

**3.3. Упражнения для развития силовых качеств.**

**Теория:**. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

**Практика:** Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

**3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

**Практика:**Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

**3.5. Упражнения со скакалкой.**

**Теория:**Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** Выполнение упражнений со скакалкой. **Упражнение:**

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

**Упражнение:**

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах.

**Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1. Техника удара по мячу с полулета.**

**Теория:**Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

**Практика:** Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

**4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).**

**Теория:**Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

**Практика:** Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м х 20 м.

**4.3. Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).**

**Теория:**Совершенствование техники игровых приемов в футболе. **Практика:Ведение мяча:**

* внутренней и внешней сторонами подъема;
* с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
* с обводкой стоек;
* с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами. **Жонглирование мячом:**
* одной ногой (стопой);
* двумя ногами (стопами);
* двумя ногами (бедрами);
* с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
* с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
* головой;
* с чередованием «стопа – бедро – голова». **Прием (остановка) мяча:**
* катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
* подошвой и разными частями стопы;
* летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой. **Передачи мяча:**
* короткие, средние и длинные;
* выполняемые разными частями стопы;
* головой;
* если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

**Удары по мячу:**

**Удары по неподвижному мячу:**

* после прямолинейного бега;
* после зигзагообразного бега;
* после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
* после имитации сопротивления партнера;
* после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

**4.4. Техника обманных движений (финтов).**

**Теория:**Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.**Практика:** Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

**4.5. Овладение приемами «вбрасывания мяча».**

**Теория:**Понятие о спортивной технике.

**Практика:** Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении –один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника.

Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

**4.6. Техника вратаря.**

Теория: Характеристика**техники вратаря.**

**Практика:** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.**

**Теория:**Теоретические основы приемов, передач и перехвата мяча.

**Практика:** Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

**5.2. Тактика защиты.**

**Теория:** Теоретические основы тактики защиты.

**Практика:**Совершенствование тактики защиты.

**Индивидуальные действия***.*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***.*Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнѐров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

**5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».**

**Теория:**

**Практика:** Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

**5.4. Тактика вратаря.**

**Теория: Теоретические основы тактики вратаря.**

**Практика:** Совершенствовать знания и умения. 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 партнёрам по 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Раздел 6. ПРАВИЛА ИГРЫ.**

**Теория:**Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. **Практика:**Тестирование на знание правил игры.

**Раздел 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**7.1. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.**

**Способы регуляции психического состояния.**

**Теория:** Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

* 1. **Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.**

**Практика:** Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

**Раздел 8. СОРЕВНОВАНИЯ.**

**8.1. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований. Теория:**Жесты судей.

**Практика:**Организация и проведение соревнований. Судейство.

**8.2. Участие в соревнованиях разного уровня.**

**Теория:**Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практика:** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

**Раздел 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** Мероприятие с награждением.

* 1. **Планируемые результаты**

**Результатом** освоения дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Первый уровень:** усвоение ребенком социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

**Второй уровень:** развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям футбола. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

**Третий уровень:** приобретение ребенком опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль футбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Метапредметные результаты**:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Дети научатся**: следовать при выполнении задания инструкциям тренера. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры. Учащиеся получат возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития футбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

-технически правильно выполнять двигательные действия в футболе.

*В результате обучения дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол», учащиеся должны:*

***1 год обучения Учащиеся должны:***

**Знать**:

* история футбола в России;
* значение здорового образа жизни;
* правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
* правила игры в мини -футбол;
* технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

**2 год обучения Учащиеся должны:**

**Знать**:

* понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
* гигиенические требования в футболе;
* терминологию игры и жесты судьи;
* установка на игру и анализ игры;
* правила игры в футбол;
* организация и проведение соревнований;

**Уметь:**

* владеть техникой ведения мяча;
* владеть техникой ударов по мячу;
* выполнять технику обманных движений (финтов);
* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать (ОБС) оптимального боевого состояния ; - организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

**3 год обучения Учащиеся должны:**

**Знать**:

* историю мирового футбола;
* виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
* гигиенические требования в футболе;
* терминологию игры и жесты судьи;
* установка на игру и анализ игры;
* правила игры в футбол;
* организация и проведение соревнований;
* **Уметь:**
* уметь оказать первую помощь;
* осуществлять самоконтроль;
* выполнять спортивный массаж;
* владеть техникой ведения мяча;
* владеть техникой ударов по мячу;
* выполнять технику обманных движений (финтов);
* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2023-2024 | сентябрь | май | 34 | 102 | 102 | очный | май |
| 2 | 2024-2025 | сентябрь | май | 34 | 102 | 102 | очный | май |
| 3 | 2025-2026 | сентябрь | май | 34 | 102 | 102 | очный | май |

**2.2. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение.** Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Информационное обеспечение:** специальная литература, аудио-, видео-, фото - материалы. Интернет–источники.

**Материально –** **техническое обеспечение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал разметкой площадки.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал
2. Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
3. Футбольные мячи.
4. Стойки для обводки.
5. Набивные мячи 10 штук.
6. Сетка для переноса мячей 1 штука.
7. Баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
9. Тренажёрный зал.
10. 10.Секундомеры, свистки.

**2.3.Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

* Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
* Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
* Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

**Этапы контроля**

**1.Начальный контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма : зачет. **2. Текущий контроль**

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма : зачет.

**3.Промежуточный контроль**

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма : зачет.

**4. Итоговый контроль**

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися. Форма: зачет

**Формы подведения итогов реализации данной программы**

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

**1 год обучения**

* мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на развитие физических качеств и технической подготовленности; - сдача контрольных нормативов по ОФП.
* Контроль соблюдения техники безопасности.

**2 год обучения**

* мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
* тестирование на знание правил соревнований и терминологии; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приѐмы; - тестирование вратарей.
* сдача контрольных нормативов по ОФП; - результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
* Контроль соблюдения техники безопасности.

**3 год обучения**

* мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
* проверка умения организовывать и судить соревнования (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
* тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия ведения мяча;
* проверка техники ударов по мячу; - результаты соревнований разного уровня.
* Контроль соблюдения техники безопасности.
  1. **Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы**  **организации**  **образовательно**  **го процесса (в рамках занятий)** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение занятий** |
| **1.** | **ВВЕДЕНИЕ**  **Вводное занятие** | **Беседа, лекция** | **Рассказ, просмотр видео материала.** | **Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.** | **Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.** |
| **2.** | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **Объяснение, лекция, практическое занятие.**  **Тренировка.** | **Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальны й, игровой.** | **Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.** | **Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.** |
| **3.** | **СПЕЦИАЛЬНАЯ**  **ФИЗИЧЕСКАЯ**  **ПОДГОТОВКА** | **Объяснение, практическое занятие.** | **Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.** | **Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.** | **Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажѐры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.** |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.** | **Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический** | **Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол.**  **Настольная книга детского тренера. , В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.** | **Футбольные мячи. Стойки для обводки** |
| **5.** | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **Лекция, беседа, тренировка.** | **Групповой, повторный, игровой, соревновательн ый.** | **. Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини –футбол игра для всех.** | **Футбольные мячи.** |
| **6.** | **ПРАВИЛА ИГРЫ** | **Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.** | **Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.** | **Инструкции по ТБ**  **(технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические**  **разработкиМ.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.** | **Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.** |
| **7.** | **ПСИХОЛОГИЧЕСКА Я ПОДГОТОВКА** | **Объяснение, практическое занятие** | **Метод психорегуляци и, аутогенная тренировка, словесный.** | **С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.** | **Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.** |
| **8.** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **Соревнования разного уровня, товарищеские встречи** | **Практический. Словесный, частично – поисковый.** | **Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.** | **Футбольные мячи,**  **свисток, секундомер, футбольная форма.** |
| **9.** | **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** | **Мероприятие** | **Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов** | **Фотографии, видео, компьютерная презинтация воспитанников секции.** | **Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.** |

* 1. **СПИСОК ЛИТЕРЕТУРЫ**

**Для педагога:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев СЛ*.*Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М.Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М.

Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

**Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещѐв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.