**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ дополнительного образования**

**Центр детского (юношеского) технического творчества “Юность”**

Адрес: Россия, 141300, Московская область, г. Сергиев Посад, проезд Новозагорский, д. 3А тел: (496) 540-49-38 e-mail: unostcdtt@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.Протокол № | Утверждаю:Директор МБУ ДО ЦДТТ «Юность» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Л. Краснов «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

Физкультурно-спортивной направленности

творческого объединения

**«Общая физическая подготовка»**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Составитель:**

**Дронов Олег Вячеславович,**

педагог дополнительного образования

**.**

 г. Сергиев Посад, 2019

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**Нормативная часть**

Данное положение разработано в соответствии следующих нормативных документов:

**-Федеральным Законом** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

**-Концепцией развития дополнительного образования детей** (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

**Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации** от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

**-Приказом Минпросвещения России** от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

- **Уставом МБУ ДО «Центр детского (юношеского) технического творчества «Юность»,** с целью регламентации деятельности по разработке и утверждению рабочих программ.

**-Методическими рекомендациями** по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России о 18.11.2015 г. № 09 3242)

- **Локальные нормативные акты** **МБУ ДО «Центр детского (юношеского) технического творчества «Юность»**

**Пояснительная записка**

Футбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.). При этом немаловажно, что футбол - один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Уровень программы** – базовый.

**Возраст обучающихся:** в секцию футбола привлекаются ребята в возрасте **9-17 лет** (разновозрастные группы**).**

Младшая группа (1 год обучения) – 9-11 лет,Средняя группа (2 год обучения) - 12 - 14 лет, Старшая группа (3 год обучения) – 15-17 лет.

**Срок реализации программы**

Изучение программного материала рассчитано на 3 года.
Количество рабочих недель – 36, всего 648 часа в год, 18 часов в неделю.

**Форма обучения** – очная.

**Цель и задачи программы**

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

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

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в футбол.

**Содержания программы**

**Учебный план 1 года обучения (младшая группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 54 | 3 | 51 | зачет |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12 | 0 | 12 | зачет |
| 3. | Техническая подготовка | 30 | 3 | 27 | зачет |
| 4. | Тактическая подготовка | 25 | 7 | 18 | зачет |
| 5. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 0 | зачет |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | 76 | 14 | 62 | зачет |
| 7 | Участие в соревнованиях | 7 | 1 | 6 | соревнование |
| Общее количество часов | **216** | **40** | **176** |  |

**Содержания программы**

**Учебный план 2 года обучения (средняя группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **48** | **3** | **45** | **зачет** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **12** | **0** | **12** | **зачет** |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **48** | **3** | **45** | **зачет** |
| **4.** | **Тактическая подготовка** | **32** | **6** | **26** | **зачет** |
| **5.** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** | **0** | **зачет** |
| **6.** | **Учебные и тренировочные игры** | **58** | **10** | **48** | **зачет** |
| **7** | **Участие в соревнованиях** | **12** | **1** | **11** | **соревнование** |
| **Общее количество часов** | **216** | **29** | **187** |  |

**Содержания программы**

**Учебный план 3 года обучения (старшая группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **48** | **3** | **45** | **зачет** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **12** | **0** | **12** | **зачет** |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **48** | **3** | **45** | **зачет** |
| **4.** | **Тактическая подготовка** | **32** | **6** | **26** | **зачет** |
| **5.** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** | **0** | **зачет** |
| **6.** | **Учебные и тренировочные игры** | **58** | **10** | **48** | **зачет** |
| **7** | **Участие в соревнованиях** | **12** | **1** | **11** | **соревнование** |
| **Общее количество часов** | **216** | **29** | **187** |  |

# Теоретическая подготовка

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

***Сведения о строении и функциях человека.
 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

 Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

***Гигиенические знания и навыки.***

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

***Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

***Техническая подготовка.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

# Практическая подготовка

***Общая физическая подготовка***(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы вразличных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; споворотам, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

1. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

***Техническая подготовка***

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

***Техника владения мячом полевого игрока***

**Удары по мячу ногами**

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую

последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

**Удары по мячу головой**Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.
*Удар лбом с места.
Удар головой в прыжке.
Удар боковой частью головы.* **Остановки мяча**Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

**Ведение мяча**

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

**Обманные движения (финты)**

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

**Отбор мяча**

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

**Вбрасывание мяча**

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

***Техника владения мячом вратаря***

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

**Ловля мяча**

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

**Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

**Перевод мяча**

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

**Броски мяча**

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

***Тактическая подготовка***

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

**Командная тактика**

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

***Тактика защиты***

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

**Командная тактика**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

***Тактика игры вратаря***

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

**Действия вратаря в обороне**

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

**Действия вратаря в атаке**

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

***Тактические системы***

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3­1-2 и 1-3-5-2).

***Психологическая подготовка***

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),

точности восприятия движений и т.д.);

1. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
2. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
3. Развитие способности управлять своими эмоциями;
4. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

* 1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
	2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
	3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
	4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
	5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
	6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

**Интегральная подготовка**

**Этап начальной подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в

нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные к футболу игры.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Тренировочный этап**

* + - 1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
			2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
			3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.
			4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
			5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
			6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
			7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
			8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.
			9. ***Воспитательная работа***

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

* Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
* Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

***Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе учебно- тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

***Восстановительные средства и мероприятия***

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в группах СО, НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Данные средства восстановления используются также в УТ группах.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

# Планируемые результаты

Требуется освоить навыки выбора позиции на поле, результативно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.сформированы и развиты у детей в результате занятий по.

В результате занятий по программе необходимо сформировать личностные качества и компетенцию взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

По завершении обучения обучающиеся должны **ЗНАТЬ**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- историю развития игры в футбол;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основные правила игры в футбол.

 **УМЕТЬ:**

- выполнять технические приёмы;

- играть в футбол по основным правилам;

- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

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

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц  | Числа | Формазанятия | Кол-вочасов | Тема занятия | Местопроведения | Формаконтроля  |
|  |
| **Передвижения и остановки. Удары по мячу** |
| 1 | Сентябрь | 4, 6, 9,11 | Теоретически - практическая | 18 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положенийУдары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 2 | Сентябрь |  13, 16, 18,20 | Теоретически - практическая | 18 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 3 | Сентябрь |  23, 25, 27,30 | Теоретически - практическая | 18 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 4 | Октябрь | 02, 04, 07, 09 | Теоретически - практическая | 18 | Удар по летящему мячу серединой лба | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 5 | Октябрь |  07,09,11,14 | Теоретически - практическая | 18 | Удар по летящему мячу боковой частью лба | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 6 | Октябрь | 16,18,21,23  | Теоретически - практическая | 18 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 7 | Октябрь | 23,25,28, 30 | Теоретически - практическая | 22 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Остановка мяча** |
| 8 | Ноябрь | 01, 04, 06 | Теоретически - практическая | 14 | Остановка мяча | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 9 | Ноябрь | 06, 08, 11, 13 | Теоретически - практическая | 18 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 10 | Ноябрь | 13, 15, 18, 20 | Теоретически - практическая | 18 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 11 | Ноябрь | 20, 22, 25, 27 | Теоретически - практическая | 18 | Остановка мяча грудью | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 12 | Ноябрь | 25, 27, 29 | Теоретически - практическая | 12 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Ведение мяча и обводка** |
| 13 | Декабрь | 02, 04, 06, 09 | Теоретически - практическая | 24 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 14 | Декабрь | 11, 13, 16, 18 | Теоретически - практическая | 18 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 15 | Декабрь | 18, 20, 23, 25 | Теоретически - практическая | 18 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитникаОбводка с помощью обманных движений (финтов) | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 16 | Декабрь | 23, 25, 27, 30 | Теоретически - практическая | 18 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитникаОбводка с помощью обманных движений (финтов) | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Отбор мяча** |
| 17 | Январь | 08, 10, 13, 15 | Теоретически - практическая | 18 | Выбивание мяча ударом ногой | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 18 | Январь | 13, 15, 17, 20 | Теоретически - практическая | 18 | Отбор мяча перехватом | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 19 | Январь | 20, 22, 24, 27 | Теоретически - практическая | 18 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 20 | Январь | 29, 31 | Теоретически - практическая | 8 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 21 | Февраль | 03, 05 | Теоретически - практическая | 10 | Отбор мяча в подкате | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Вбрасывание мяча** |
| 22 | Февраль | 05, 07, 10, 12 | Теоретически - практическая | 18 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Игра вратаря** |
| 23 | Февраль | 12, 14, 17, 19 | Теоретически - практическая | 18 | Ловля катящегося мяча | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 24 | Февраль | 19, 21, 24 | Теоретически - практическая | 12 | Ловля мяча, летящего навстречу | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 25 | Февраль | 24, 26, 28 | Теоретически - практическая | 12 | Ловля мяча, летящего навстречу | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 26 | Март | 02, 04, 06, 09 | Теоретически - практическая | 18 | Ловля мяча сверху в прыжке | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 27 | Март | 09, 11, 13, 16 | Теоретически - практическая | 18  | Отбивание мяча кулаком в прыжке | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 28 | Март | 16, 18, 20, 23 | Теоретически - практическая | 18 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** |
| 29 | Март | 23, 25, 27, 30 | Теоретически - практическая | 18 | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 30 | Апрель | 01, 03, 06, 08 | Теоретически - практическая | 18 | Тактика свободного нападения | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 31 | Апрель | 08, 10, 13, 15 | Теоретически - практическая | 18 | Позиционные нападенияа) без изменения позиций игроков;б) с изменением позиций | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 32 | Апрель | 15, 17, 20, 22 | Теоретически - практическая | 18 | Нападение в игровых заданиях 3: 1, •З: 2, 3: 3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 33 | Апрель | 22, 24, 27, 29 | Теоретически - практическая | 18 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 34 | Апрель | 29 | Теоретически - практическая | 4 | Двусторонняя учебная игра | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Подвижные игры и эстафеты** |
| 35 | Май | 04, 06, 08, 11, 13 | Теоретически - практическая | 26 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 36 | Май | 13, 15, 18, 20 | Теоретически - практическая | 18 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| 37 | Май | 20, 22, 25, 27 | Теоретически - практическая | 18 | Игры, развивающие физические способности |  |  |
| **Судейская практика** |
| 38 | Май | 27, 29, 30 | Теоретически - практическая | 18 | Судейство игры в футбол | Стадион, спортплощадка, спортзал | Зачет |
| **Итого 648 часов** |

# Условия реализации программы

**Материально-техническая база** для обеспечения занятий по программе «Футбол».

Занятия будут проводиться в спортивном зале МКУ «ФОК «Орбита» и стадионе МКУ «ФОК «Орбита» Спортивный зал имеет размеры 36х18 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

• мячи футбольные;

• насос с иглой для надувания мячей;

• футбольные ворота (для мини-футбола);

• сетки для футбольных ворот;

• жилетки игровые разного цвета;

• флажки разметочные с опорой;

• стойки для обводки;

• конусы;

• фишки;

• свисток судейский;

• секундомер, 15 скакалок, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах санитарных норм и правил.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах санитарных норм и правил.

# Формы аттестации

Разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы.

Контрольно-переводные испытания см. Приложение 1

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аудиозапись, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**: спортивные тесты ВФСК ГТО, диагностическая карта, спортивный конкурс, сдача контрольных нормативов по видам спорта, олимпиада, спартакиада, открытое занятие, итоговый отчет, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по физкультурно - спортивному профилю, спортивный праздник, спортивный слет или сбор, спортивное соревнование.

**Оценочные материалы**

Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющихопределить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5)

# Методические материалы

Краткое описание методики работы по программе:

- особенности организации образовательного процесса – очно.

**Методы обучения и воспитания:**

- словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия** – учебно-тренировочное занятие, беседа, встреча с интересными людьми, игра, мастер - класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, зачет.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения, тесты и т.п.

# Список литературы

**Список литературы для педагогов**

1. «Футбол. Настольная книга детского тренера.» 2 этап. А.Кузнецов; Москва 2007 год.

2. «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов» А.В.Петухов; Москва 2006;

3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.

4. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с. (Профессия – тренер).

5. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. – СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.

6. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.

7. О.А. Седашов Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.

2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игры: Кн. для учащихся средних и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

3. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.

**Информационное обеспечение:** [**https://rfs.ru**](https://rfs.ru)**–** Федерация футбола России.

Приложение 1

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП:**

**- Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**- Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**- Челночный бег 3 х 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

**- Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**- Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

 Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

**Контрольно-переводные нормативы по футболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид физической подготовки** | **Нормативы**  | **Начальная подготовка**  | **Учебно-тренировочные** |
| **НП - 1** | **НП - 2** | **НП -3** | **УТГ -1** | **УТГ - 2** | **УТГ - 3** | **УТГ - 4** | **УТГ** **- 5** |
| **Общая физическая подготовка** | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа(раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин,сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| **Специальная физическая подготовка** | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам(расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |