**Структура Программы.**

1.Титульный лист;

2.Комплекс основных характеристик Программы:

* Пояснительная записка;
* Цель и задачи программы;
* Планируемые результаты.

3.Комплекс организационно-педагогических условий;

* Учебный план;
* Календарный учебный график;
* Условия реализации Программы;
* Рабочая программа курсов, дисциплин(модулей);
* Методические материалы;
* Оценочные материалы;
* Рабочая программа воспитания:
* Календарный план воспитательной работы.

4.Литература.

5.Приложения.

**Комплекс основных характеристик программы.**

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*.**

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «футбол» сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
* Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

**Направленность программы:** по содержанию является спортивно-оздоровительной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой , дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

В структуре программы предусмотрены модули: «теоретическая подготовка» и «практическая подготовка».

**Адресат программы:**

Программа по футболу рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и футбол в частности. Зачисление обучающихся производится в течение всего учебного года, при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки, установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу– 6 лет, максимальный возраст–17 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

**Объем программы:** 264 часа в год.

Формы обучения и виды занятий: групповые занятия в форме игр, тренировок, соревнований, теоретических занятий, тестирования и контроля, участия в спортивных акциях и праздниках

Сроки освоения программы: 3 года

Режим занятий: вторник, четверг, воскресенье (15.00.-16.40)

Цель программы: Обучить детей игре в футбол.

А так же, социальная адаптация обучающихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие обучающихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучение навыкам игре в футбол

- обучение основам техники и тактики футбола;

- формирование системы знаний о футболе, спортивной терминологии.

- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

- развитие физических качеств детей через обучение игры в футбол.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья и закаливание;

- Обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

*Воспитательные:*

- расширение коммуникативных способностей обучающихся;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание коллективности, товарищества.

- формирование чувства патриотизма и гражданственности;

**Педагогические принципы программы обучения:**

 доступности;

 преемственности в развитии педагогических явлений;

 постепенности в развитии физических данных;

 систематичности и целенаправленности учебного процесса;

 применение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания;

 наглядности.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Во избежание монотонности учебно-воспитательного процесса на занятиях используются виды работы:

 фронтальная

 работа в парах, тройках, малых группах

 индивидуальная

И такие формы деятельности как:

 круговая тренировка

 игры, эстафеты, соревнования.

**Срок реализации программы** – 3 года, рассчитана на 264 часа в год.

**Особенности возрастной группы:** дети и подростки от 6 до 17 лет.

Наполняемость групп – 15-20 человек.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании 1 года обучения:**

Обучающиеся должны знать:

* Гигиенические требования к обучающимся
* Режим дня спортсмена
* Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний

- Историю развития футбола в России и терминологию избранного вида спорта

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня;

- Подготовить место для занятий;

- Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом;

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;

- Выполнять технические приёмы остановки и передачи мяча.

**По окончанию 2 года обучения:**

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Историю развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- Влияние занятий футбола на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.

- Понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять технические приёмы игры в футбол;

- Играть в футбол по основным правилам;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятии физическими упражнениями;

- Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма;

- Оказывать первую доврачебную помощь.

**По окончанию 3 года обучения:**

Обучающиеся должны знать:

**-** Общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.

- Основы психологической подготовки. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии;

- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

- Развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене;

- Теоретические основы технической и тактической подготовки футболистов.

Обучающиеся должны уметь:

- Готовится к играм;

- Применять в игре технические и тактические действия индивидуального и командного характера;

- Проводить и обслуживать соревнования по футболу школьного уровня.

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**1.Учебный план.**

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 10 часов, 2-й - год – 11 часов, 3-й - год – 12 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 254 часов, 2-й - год – 253 часа, 3-й - год – 252 часа; на промежуточную аттестацию отводится по два часа в год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Год обуче-  ния  Наимено-  вание курса | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | Формы промежуточной и итоговой аттестации |
| 1. | Теоретическая  подготовка | 10 | 11 | 12 | Опрос, тестирование, зачет. |
| 2. | Практическая подготовка | 254 | 253 | 252 | Контрольные испытания, соревнования. |
|  | Всего | 264 | 264 | 264 |  |

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов, соревнования.

**2. Календарно-учебный график.**

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели (44 недели работы и 8 недель по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха). Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 год обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения |
| Начало учебного года | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 7 июля | 7 июля | 7 июля |
| Начало занятий | 14.00 | 14.00 | 14.00 |
| Окончание занятий | 20.00 | 20.00 | 20.00 |
| Режим работы МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» | с 9.00 до 21.00 | с 9.00 до 21.00 | с 9.00 до 21.00 |
| Продолжительность учебного года | 44 недели | 44 недели | 44 недели |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | 6 часов | 6 часов | 6 часов |
| Продолжительность занятий | 2х45 минут с 10 минутным перерывом | 2х45 минут с 10 минутным перерывом | 2х45 минут с 10 минутным перерывом |
| Текущий контроль | с 20 декабря по 31 декабря | с 20 декабря по 31 декабря | с 20 декабря по 31 декабря |
| Промежуточная аттестация | 20 июня по 30 июня | 20 июня по 30 июня | 20 июня по 30 июня |

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа регулируется Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района», и нормативно-правовыми актами.

**3.Условия реализации программы.**

**Занятия проводятся в групповой форме.**

**- условия набора в коллектив**: принимаются все желающие в возрасте от 9 до 16 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.

**- условия формирования групп:** разновозрастные;

**- количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек;

**- особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: все года обучения - 3раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

**- формы проведения занятий:** Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;

**- формы организации деятельности учащихся на занятии:**

• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

• групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

• индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

**- материально-техническое обеспечение программы:**

* Спортивный зал 24х12м;
* Тренажёрный зал;
* Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
* Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
* Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Ворота футбольные | штук | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 25 |
| 3 | Переносные футбольные ворота | штук | 4 |
| 4 | Воротные сетки | штук | 6 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 6 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 6 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Стойки для обводки мячей | штук | 20 |
| 9 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| 10 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 13 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 14 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 15 |
| 15 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 16 | Гимнастические маты; | штук | 8 |
| 17 | Арки для отработки точности передач | штук | 4 |
| 18 | Штанга с разновесами | комплект | 2 |

**- кадровое обеспечение программы:**дополнительную общеразвивающую программу «Футбол» реализует тренер-преподаватель Велиев Эмналы Гамналы Оглы. Имеет высшее педагогическое образование, 9 лет педагогического стажа и 1 квалификационную категорию.

**4.Рабочая программа курсов**

**Учебный курс (модуль) "Теоретическая подготовка",**

**1 год обучения**

* **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы | Кол-во часов | Форма аттестации |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |
| **а)** | Инструктаж по т/б и правила поведения на занятиях футболом. | 1 | Журнал по т/б, беседы |
| **б)** | Значение физической культуры и спорта в жизни человека. | 1 | Опрос, тестирование |
| **в)** | Гигиена, закаливание и питание спортсмена. | 2 | Опрос, тестирование |
| **г)** | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | Опрос, тестирование |
| **д)** | Основы техники и тактики футбола. | 2 | Опрос, контрольные испытания |
| **е)** | Спортивный инвентарь и оборудование. Терминология вида спорта «Футбол» | 1 | Опрос, тестирование |
| **ж)** | Правила организации и проведения соревнований | 2 | Опрос,  тестирование, соревнования |
|  | **Итого:** | 10 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

* **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»,**

**1 год обучения:**

**Инструктаж по т/б при проведении занятий по футболу.**

Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности правилам поведения на занятиях футболом, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

**Значение физической культуры и спорта в жизни человека.** Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития плавания в РФ футбол в районе, городе, России. Успехи футболистов в крупнейших мировых соревнованиях.

**Гигиена, закаливание и питание спортсмена.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

**Основы техники и тактики спорта. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.** Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

**Спортивный инвентарь и оборудование.** **Терминология вида спорта «футбол»**. Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях футболом.

**Правила организации и проведения соревнований.** Требования к проведению соревнований по футболу. Правила, виды соревнования. Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Особенности организации учебных занятий.

**Форма и режим занятий:**

**Основной формой** работы является групповое занятие, занятия проводятся:

1 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологическое особенности.

**Учебный курс (модуль) "Практическая подготовка",**

**1 год обучения**

* **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел подготовки | Кол-во  часов | Форма  аттестации |
|  | Количество часов в неделю | (6ч.) |  |
| 1. | Общая физическая подготовка. | 74 | Опрос, контрольные испытания |
| 2. | Специальная физическая подготовка. | 52 | Опрос, контрольные испытания, соревнования |
| 3. | Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях | 106 | Опрос, контрольные испытания, соревнования |
| 4. | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные испытания, соревнования |
| 5. | Соревновательная практика. | 20 | Турниры, соревнования |
| 6. | **Итого:** | 254 часов |  |

* **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

# Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

· Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

· Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

· Упражнения для туловища.

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

· Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

· Упражнения с сопротивлением.

· Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

· Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

· Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

· Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

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

· Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, 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.

*Акробатические упражнения*  (развитие ловкости)

· Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

· Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.* (развитие ловкости, быстроты, силы,)

· 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.

*Легкоатлетические упражнения* (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

· Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

· 6-минутный бег.

· Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

· Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей.

**Специальная физическая подготовка.**

*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", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

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

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

*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).

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. «Челночный бег» (туда и обратно):2х10, 4х5, 4х10, 2х15м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) 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 ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание 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 врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. 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 передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках 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.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением 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 и сокращений интервалов отдыха между рывками.

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

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

*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 90-180 градусов. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами. 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. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Техническая и тактическая подготовка.**

**Техника игры в футбол.**

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

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения* (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.**

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

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Противодействие комбинации «стенка».

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

**Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 1раза в год в июне, в

форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

**Соревновательная практика**

Соревнования. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и областные.

Принимают участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

**4.2.Учебный курс "Теоретическая подготовка",**

**2-й год обучения**

* **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| **1** | Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. | 2 | Журнал по т/б, беседы |
| **2** | Состояние и развитие футбола в России и за рубежом | 1 | Опрос, тестирование |
| **3** | Основы техники и технической подготовки юных футболистов | 2 | Контрольные испытания |
| **4** | Тактика игры и тактическая подготовка футболиста. | 2 | Контрольные испытания |
| **5** | Физическая подготовка футболистов | 2 | Контрольные испытания |
| **6** | Правила, организация и проведение соревнований | 2 | Опрос, тестирование, турниры, соревнования |
|  | **Итого:** | **11** |  |

**Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»**

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

-**Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- **Состояние и развитие футбола в России и за рубежом.**

Достижение российских юношеских сборных команд международных соревнований по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов.

- **Основы техники и технической подготовки юных футболистов.**

Понятие о спортивной технике. Эффективная техника владение мячом – основа мастерства футболистов. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футболу.

- **Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.** Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Тактика тактические вратаря.

- **Физическая подготовка футболистов**.

Понятия и значение общей и специальной физической подготовки.

- **Правила, организация и проведение соревнований.** Правила

и виды соревнований, требования к организации, проведения соревнований по футболу. Инвентарь, оборудование.

**Учебный курс «Практическая подготовка»,**

**2 год обучения**

* **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Раздел подготовки | Количество часов | Форма аттестации |
|  | Количество часов в неделю | (6ч.) |  |
| **1.** | Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП) | 62 | Контрольные испытания, эстафеты |
| **2.** | Специальная физическая подготовка (СФП) | 62 | Контрольные испытания |
| **3.** | Технико-тактическая подготовка | 107 | Контрольные испытания |
| **4.** | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные испытания |
| **5.** | Соревновательная и судейская практика | 20 | Опрос, тестирование, турниры, соревнования |
|  | **Итого:** | **253** |  |

**Содержание программы курса «Практическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка**

*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 колонны 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.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - 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 пружинящими 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.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, 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, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, 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.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег на 30, 60, I00, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

*Лыжи*. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

*Эстафеты и игры с мячом.*

**Специальная физическая подготовка**

*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", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

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

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

*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).

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. «Челночный бег» (туда и обратно):2х10, 4х5, 4х10, 2х15м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) 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 ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание 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 врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. 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 передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках 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.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением 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 и сокращений интервалов отдыха между рывками.

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

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

*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 90-180 градусов. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. 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. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Техническая и тактическая подготовка.**

**Техника игры в футбол.**

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

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения* (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**.

*Практические занятия.* Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.**

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

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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

**Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в

форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

**Соревновательная практика.**

Соревнования. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые .

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- Межгрупповые .

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами:

- Районные и областные.

Принимают участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

**Учебный курс "Теоретическая подготовка",**

**3 год обучения**

* **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| **1.** | Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. Профилактика травматизма. | 1 | Журнал по т/б |
| **2.** | Гигиена спортсмена. Профилактика вредных привычек. Самоконтроль, средства восстановления. | 1 | Опрос, тестирование |
| **3.** | Физическая подготовка футболистов. | 2 | Контрольные испытания |
| **4.** | Психологическая, морально-волевая подготовка спортсмена. | 2 | Беседы, опрос, тестирование |
| **5.** | Основы техники и технической подготовки юных футболистов. Особенности и техника обучения применения финтов. | 2 | Контрольные испытания |
| **6.** | Тактика игры и тактическая подготовка футболиста. | 2 | Контрольные испытания |
| **7.** | Состояние современного футбола. Известные футболисты. | 1 | Опрос, тестирование |
| **8.** | Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | Опрос, тестирование, турниры, соревнования |
|  | **Итого:** | **12** |  |

**Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»**

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. Профилактика травматизма.** Индивидуальные средства защиты футболиста. Первая помощь при спортивных травмах. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Врачебные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Физическая подготовка футболистов.**

Понятие физическая подготовка, физические качества. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

**Психологическая, морально-волевая подготовка спортсмена.**

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию

**Основы техники и технической подготовки юных футболистов.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники. Особенности и техника обучения применения финтов**.**

**Тактика игры и тактическая подготовка футболиста.**

Персональная опека. Групповая тактика взаимодействия игроков на поле. Задача тактики. Индивидуальные тактические действия, их цель и формы

**Состояние и развитие футбола в России.**

История развития футбола в мире и стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных и молодежных команд на соревнованиях.

**Правила, организация и проведение соревнований.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Учебный курс " Практическая подготовка",**

**3 год обучения**

* **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Раздел подготовки | Количество часов | Форма аттестации |
|  | Количество часов в неделю | (6ч.) |  |
| **1.** | Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП) | 62 | Контрольные испытания, эстафеты |
| **2.** | Специальная физическая подготовка (СФП) | 62 | Контрольные испытания |
| **3.** | Технико-тактическая подготовка | 106 | Контрольные испытания |
| **4.** | Промежуточная аттестация | 2 | Контрольные испытания |
| **5.** | Соревновательная и судейская практика | 20 | Опрос, тестирование, турниры, соревнования |
|  | **Итого:** | **252** |  |

**Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

# Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

· Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

· Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

· Упражнения для туловища.

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

· Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

· Упражнения с сопротивлением.

· Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

· Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

· Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

· Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

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

· Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, 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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

· Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

· Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.* (развитие ловкости, быстроты, силы,)

· 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.

*Легкоатлетические упражнения* (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

· Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

· 6-минутный бег.

· Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

· Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей.

**Специальная физическая подготовка.**

*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", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

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).

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. «Челночный бег» (туда и обратно):2х10, 4х5, 4х10, 2х15м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) 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 ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание 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 врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. 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 передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках 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.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением 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 и сокращений интервалов отдыха между рывками.

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

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

*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 90-180 градусов. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. 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. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Техническая и тактическая подготовка. Техника игры в футбол.**

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

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения* (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле»*. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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

**Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в

форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

**Соревновательная практика.**

**Соревновательная, инструкторская и судейская практика** приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- Районные и областные.

Принимают участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

**Игровая подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

*Учебные игры*: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так.Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафной, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

**Судейская практика**

-Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.

- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

- Судить игры в качестве судьи в поле.

**Инструкторская практика**

-Построить группу, подать основные команды на месте и в движении, провести разминку.

- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

- Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

**5. Методические материалы.**

**5.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

        Общепедагогические:

 словесные (беседа, рассказ, объяснение);  наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

        Практические:

* метод,  направленный на освоение спортивной техники;
* метод строго регламентированного упражнения;
* метод,  направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;
* соревновательный метод.

**5.2  Методические указания для организации образовательной деятельности**

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон  подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения  показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает  обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и  разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**5.3  Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

Наглядные методы:

* Показ упражнений и техники футбольных приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Видеофильмы, DVD, слайды
* Жестикуляции

Практические методы:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

* Общефизические упражнения
* Специальные физические упражнения
* Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
* Подвижные и подготовительные игры
* Игровая практика

**5.4 Технологии обучения**

Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);

2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно- управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровье сберегающиих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. Разноуровневое обучение. Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам.

**Тактические приемы игры**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

**Тактическая подготовка.**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола. Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении защите.

2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча ( не менее одной группе).

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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

**6. Оценочные материалы.**

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта, в соответствии с направленностью образовательной программы и периодом обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, опроса, анкетирования, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в июне. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на методическом совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

**6.1.Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка»**

Контроль освоения модуля «Теоретическая подготовка»:

* первого года обучения в форме опроса фронтальным способом (общий срез);
* второго, третьего года обучения в форме анкетирования(тестирования).

Оценка уровня освоения обучающимися программного материала курса:

* правильных ответов более 50% - «Зачет».

**Вопросы по теоретической подготовке для обучающихся**

**спортивно-оздоровительных групп**

**1 года обучения**

1. Как называется спортивная школа, в которой вы занимаетесь?

2. Права и обязанности учащихся спортивной школы.

3. Какие основные задачи ставились для вас на учебный год?

4. Правила техники безопасности при занятиях спортом.

5. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий,

спортивной одежде и обуви.

6. Режим дня спортсмена, его значение.

7. Значение и способы закаливания.

8. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.

**2 года обучения**

1. История появления и развития вида спорта. Краткая характеристика вида спорта.

2. Правила поведения на соревнованиях; обязанности и права участников соревнований.

3. Значение медицинского осмотра. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, их профилактика.

4. Основы гигиены спортсмена.

5. Режим и содержание тренировочных занятий.

6. Основные физические качества. Значение общефизической подготовки.

7. Оценка своего самочувствия до и после тренировочного занятия.

8. Олимпийские игры Древности (родина, идея, участники и судьи, виды

соревновательной деятельности Олимпийских игр).

**3 года обучения**

1.Олимпийское воспитание и образование. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение.

2. Основы спортивной подготовки. Средства физического воспитания и спортивной подготовки. Виды подготовки. Понятие «нагрузка». Основные физические качества.

Средства развития физических качеств.

3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими

упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими

упражнениями.

4. История футбола. Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований ЕВСК.

**6.2.Учебный курс (модуль) «Практическая подготовка»**

**Обязательное требование!** Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

Оценка уровня освоения обучающимися программного материала курса:

* Выполнить 60% - 100% нормативных требований по ОФП и СФП - «Зачет».

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП(юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Оценка в очках | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **10 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 6,1 | 5,9 | **5,8** | 5,3 | 5,1 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | - | - | **1** | 2 | 3 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | **160** | 170 | 185 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 5.20 | 5.10 | **4.55** | 4.40 | 4.30 |
| **11 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 6,0 | 5,8 | **5,6** | 5,4 | 5,2 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 1 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | **170** | 180 | 195 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 5.00 | 4.50 | **4.40** | 4.30 | 4.20 |
| **12 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,9 | 5,7 | **5,5** | 5,3 | 5,0 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 2 | 3 | **4** | 5 | 6 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | **175** | 185 | 200 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.50 | 4.40 | **4.30** | 4.20 | 4.10 |
| **13 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,7 | 5,5 | **5,3** | 5,1 | 4,9 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 2 | 4 | **6** | 8 | 10 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 175 | **185** | 200 | 210 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.35 | 4.30 | **4.20** | 4.10 | 4.00 |
| **14 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,6 | 5,4 | **5,1** | 4,9 | 4,7 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 4 | 6 | **8** | 10 | 12 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | **195** | 205 | 215 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.20 | 4.10 | **4.00** | 3.55 | 3.50 |
| **15 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,5 | 5,2 | **4,9** | 4,7 | 4,5 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 6 | 8 | **10** | 12 | 14 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 190 | **205** | 215 | 225 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.15 | 4.05 | **3.55** | 3.45 | 3.40 |
| **16 лет** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,3 | 5,0 | **4,8** | 4,7 | 4,5 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 8 | 10 | **12** | 14 | 15 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 195 | **210** | 220 | 230 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.10 | 4.00 | **3.50** | 3.40 | 3.30 |
| **17 лет и старше** | | | | | | |
| **1** | Бег 30м (с) | 5,1 | 4,9 | **4,7** | 4,5 | 4,4 |
| **2** | Подтягивание на перекладине | 9 | 11 | **14** | 16 | 18 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 210 | **220** | 230 | 240 |
| **4** | Бег 1000м (сек) | 4.00 | 3.50 | **3.40** | 3.30 | 3.20 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП**

**для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (юноши).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | упражнения | Оценка в очках | | |
| **3** | **4** | **5** |
| **8 лет** | | | | |
| **10 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 10 | 12 | 14 |
| 3 | Жонглирование мячом | 8 | 9 | 10 |
|  |  | **11 лет** |  |  |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 14 | 15 | 16 |
| 3 | Жонглирование мячом | 10 | 11 | 12 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 37 | 40 | 43 |
| **12 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 15 | 16 | 17 |
| 3 | Жонглирование мячом | 13 | 15 | 17 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 42 | 45 | 48 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| **13 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 5,8 | 5,7 | 5,6 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 16 | 17 | 18 |
| 3 | Жонглирование мячом | 17 | 20 | 22 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 51 | 55 | 59 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 32,0 | 30,0 | 28,0 |
| **14 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 17 | 18 | 19 |
| 3 | Жонглирование мячом | 20 | 22 | 25 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 61 | 65 | 69 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 29,0 | 28,0 | 27,0 |
| **15 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 21 | 22 | 23 |
| 3 | Жонглирование мячом | 23 | 25 | 28 |
| 4 | Удары по мячу на дальность | 71 | 75 | 79 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 28,0 | 27,0 | 26,0 |
| **16 лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 24 | 25 | 26 |
| 3 | Жонглирование мячом | 26 | 28 | 31 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 75 | 80 | 85 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 27,0 | 26,0 | 25,0 |
| **17лет** | | | | |
| 1 | Бег 30м с ведением мяча(с) | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| 2 | Вбрасывание мяча руками на дальность(м) | 27 | 28 | 29 |
| 3 | Жонглирование мячом | 29 | 31 | 35 |
| 4 | Удары по мячу на дальность. Сумма ударов пр. и лев.ногой | 80 | 85 | 90 |
| 5 | Бег 5\*30м с ведением мяча (с) | 26,0 | 25,0 | 24,0 |

**6.3. Самостоятельная подготовка**

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная подготовка включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся.**

**Упражнения для развития силы**

1. Упражнения для развития силы футболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы футболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

**Упражнения для развития выносливости**

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

**Упражнения для развития скорости**

Для развития силы футболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости футболистов является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру ,бег за лидером, бег под уклон и др.

**Упражнения для развития гибкости**

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

**Упражнения для развития ловкости**

Для развития ловкости футболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

**7. Рабочая программа воспитания**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель  полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

**Компоненты воспитательной работы:**

· Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

· Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

· Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

· Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Задачи и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

 Достижение любой воспитательной цели, как правило,  связано с решением трёх тесно связанных задач:

· Формирование нравственного сознания;

· Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

· Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер выстраивает свою работу так, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

·  связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

·  воспитание в коллективе;

·  единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

·  сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

·  учёт индивидуальных особенностей каждого;

·  систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

·  единство слова и дела в жизни спортивной группы;

·  сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическим особенностями его личности. Они возникают в сознании ребенка в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. Выполнение тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

**7.1 Организации психологической подготовки**.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена –вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования» соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать

поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

• уверенностью;

• способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

• стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет

предела;

• способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

• умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

• истинным профессионализмом;

• быть генератором создания «командного духа»;

• способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на

отрицательные внешние воздействия;

• готовностью выполнить большие нагрузки;

• умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

• стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой

«ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

• научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

• научить объективно оценивать свои возможности в их достижении. И если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

**7.2 Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие проблемы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи физической подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание. Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми тренеру необходимо учитывать последовательность и постепенность в повышении требований. Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач. Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное начало и окончание спортивного сезона, торжественное награждение золотыми знаками отличия комплекса ГТО, чествование победителей соревнований и т.д Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы: • степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы; • соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса; • соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания; • соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**8. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания, конкретизирует ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Модуль** | **Название**  **мероприятия,**  **события** | **Сроки**  **проведения** | **Форма**  **проведения** |
| **1** | «Работа с  родителями» | «Единые требования к учащимся  ДЮСШ» | Сентябрь | Собрание |
| **2** | Учебно – тренировочное занятие | Безопасность жизнедеятельности на занятиях | Сентябрь | Инструктаж |
| **3** | Комплексное спортивно-массовое мероприятие «Единая неделя ГТО» | Конкурс рисунков «Мы рисуем ГТО» | Октябрь | Конкурс |
| **4** | Патриотическое воспитание, посвященное Дню воинской славы России | «День воинской славы России» | Ноябрь | Экскурсия в военно-патриотический парк «Широкий» |
| **5** | Спортивное мероприятие | Рождественские старты | Декабрь | Эстафеты |
| **6** | Мероприятие «Патриотическое воспитание» | День снятия блокады  г. Ленинграда | Январь | Акция «Блокадный хлеб» |
| **7** | Спортивное мероприятие | День защитника  Отечества | Февраль | Эстафеты |
| **8** | «Работа с родителями» | Фестиваль ВФСК ГТО среди семейных команд | Март | Фестиваль |
| **9** | Спортивное мероприятие, посвященное Дню здоровья. | «В здоровом теле – здоровый дух» | Апрель | Соревнования |
| **10** | Мероприятие «Патриотическое воспитание» | День Победы в ВОВ | Май | Возложение цветов на братской могиле |
| **11** | Спортивное мероприятие, посвященное Международному дню защиты детей. | День защиты детей | Июнь | Награждение золотыми знаками отличия ВФСК ГТО, конкурс рисунков на асфальте, соревнования. |
| **12** | «Учебно – тренировочное занятие» | «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися летом» | Июль | Беседа |

**9. Литература.**

*Литература для педагога:*

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя, М.; Просвещение. 1986г.;
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.; 1981г.;
3. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол- М.; «Физкультура и спорт», 1982г.;
4. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978;
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.;
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. А. П. Лаптеева, А.А. Сучилина, М.; 1983г.;
7. Швыдов И.А. Футбол в школе. «Терра-Спорт», 2002г.;
8. Денни Милке. Футбол. Основы игры. «Астрель», 2006г.;
9. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. «Астрель»,2007г.;
10. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). «АСТ», 2006г.;
11. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. «Терра-Спорт», 2003г.;
12. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо, 2003г.;

*Литература для учащихся:*

1. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол- М.; «Физкультура и спорт», 1982г.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.; «Физкультура и спорт» 1978г.

*Электронные ресурсы:*

1. www.football.kulichki.net

2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

**10. Приложения**

1.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)

2.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)

3.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)

4.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)

5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)

6.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3год обучения)

**Приложение №1**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Теоретическая подготовка» (10ч.)**

**1 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2022 год

1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Теоретическая подготовка»

1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Гигиенические требования к обучающимся;
* Режим дня спортсмена;
* Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
* Историю развития футбола в России и терминологию избранного вида спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня;

* Подготовить место для занятий;

- Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом;

* Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
* Выполнять технические приёмы остановки и передачи мяча.

**2. Содержание модуля (10ч.)**

**2.1. Инструктаж по т/б и правила поведения на занятиях футболом (1ч.)**

**2.2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека(1ч.) :**

- Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего

народа;

- Значение выступлений российских спортсменов за рубежом;

- История развития плавания в РФ футбол в районе, городе, России;

- Успехи футболистов в крупнейших мировых соревнованиях.

**2.3. Гигиена, закаливание и питание спортсмена (2ч.):**

- Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов;

-Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе,

солнечные ванны.

**2.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1ч.):**

- Правильный обмен веществ и его значение для физического развития;

- Органы пищеварения и выделения.

**2.5. Основы техники и тактики футбола (2ч.):**

- Прямой и резаный удар по мячу;

- Точность удара;

- Траектория полёта мяча после удара;

- Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;

- Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;

- Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы;

- Обманные движения (ложная и действительная фазы движения);

- Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника;

- Вбрасывание мяча из положения шага;

- Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук;

- Понятие о тактике и тактической комбинации;

- Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих;

- Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание;

- Индивидуальные и групповые тактические действия;

- Командная тактика игры в «малый футбол».

**2.6. Спортивный инвентарь и оборудование. Терминология вида спорта**

**«Футбол» (1ч.):**

- Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях футболом.

**2.7. Правила организации и проведения соревнований (2ч.):**

- Требования к проведению соревнований по футболу;

- Правила, виды соревнования;

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-

футболу;

- Особенности организации учебных занятий.

**Приложение №2**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Практическая подготовка» (254ч.)**

**1 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2022 год

1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Физическая подготовка»

1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

* Гигиенические требования к обучающимся;
* Режим дня спортсмена;
* Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
* Историю развития футбола в России и терминологию избранного вида спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня;

* Подготовить место для занятий;

- Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом;

* Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
* Выполнять технические приёмы остановки и передачи мяча.

**2.Практика – 254 ч**.

**2.1.** **Общая физическая подготовка (74ч.):**

***Общеразвивающие упражнения без предметов* (16 ч.):**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;

- Упражнения для мышц шеи;

- Упражнения для туловища;

- Упражнения на формирование правильной осанки;

- Упражнения для ног;

- Упражнения с сопротивлением;

- Упражнения в парах.

***Общеразвивающие упражнения с предметами* (14ч.):**

- Упражнения с мячами:

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении;

- Упражнения в парах и группах.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Упражнения с малыми мячами.

***Акробатические упражнения* (10ч.):**

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев:

- Длинный кувырок вперёд;

- Кувырки назад;

- Соединение нескольких кувырков.

***Подвижные игры и эстафеты* (14ч.):**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание

координацию;

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

***Легкоатлетические упражнения* (16ч.):**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.;

- 6-минутный бег;

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега;

- Тройной прыжок с места и с разбега;

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

***Спортивные игры* (4ч.):**

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей.

**2.2.** **Специальная физическая подготовка (52ч.)**

***Упражнения для развития быстроты* (4ч.):**

- Упражнения для развития стартовой скорости;

- Стартовые рывки к мячу.

***Упражнения для развития дистанционной скорости* (8ч.):**

- Ускорения под уклон 3-5°;

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

- Бег прыжками;

- Эстафетный бег;

- Обводка стоек (на скорость);

- Переменный бег на дистанции 100-150 м.;

- Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

***Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к***

***другому* ( 9ч.):**

- Бег с быстрым изменением способа передвижения;

- Бег с изменением направления (до 180°);

- Бег с изменением скорости;

- «Челночный бег»;

- Выполнение элементов техники в быстром темпе;

- Упражнения для вратарей.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* (12 ч.):**

- Приседания с отягощением;

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;

- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;

- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

- Прыжки в глубину;

- Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер;

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата;

- Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч;

Для вратарей:

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками;

- Броски футбольного и набивного мяча правой и левой рукой на дальность;

- Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

***Упражнения для развития специальной выносливости* (9 ч.):**

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча и без него;

- Кроссы с переменной скоростью;

- Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности;

- Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей:

- Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча;

- Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

***Упражнения для развития ловкости* (10ч.):**

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками;

- 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;

- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;

- Ведение мяча головой;

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

- Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей:

- Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками;

- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;

- Прыжки с поворотами с места и с разбега;

- Стойка на руках;

- Из стойки на руках кувырки вперед и назад;

- Перевороты вперед, в сторону с места и с разбега.

**2.3.Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях (106ч.)**

**Техника игры в футбол (60ч.):**

***Техника передвижения* (6ч.):**

- Бег по прямой, изменяя скорость и направление;

- Бег приставным и с крестным шагом (влево и вправо);

- Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;

- Повороты во время бега налево и направо;

- Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги);

***Удары по мячу ногой* (15ч.):**

- Удары правой и левой ногой внутренней и внешней стороной стопы;

- Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка;

- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы;

- Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

***Удары по мячу головой* (2ч.):**

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

***Остановка мяча* (2ч.):**

- Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад;

- Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча* (15ч.):**

- Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно;

- Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

- Ведение мяча изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки).

***Обманные движения (финты*). Обучение финтам (4ч.)**:

- После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону);

- Во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади;

- Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком;

***Отбор* мяча (6ч.):**

- Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника;

- Отбор мяча в единоборстве с соперником.

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии* (4 ч.):**

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага;

- Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

***Техника игры вратаря* (6ч.):**

- Основная стойка вратаря;

- Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах;

- Ловля летящего навстречу в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

-Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения;

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега);

- Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность;

**Тактика игры в футбол (26ч.):**

**Практические занятия (6ч.):**

- Упражнения для развития умения «видеть поле»;

- Выполнение заданий по зрительному сигналу;

- Ведения мяча с поворотом кругом и продолжение ведения или сделать рывок вперёд на 5 м;

- Ведение мяча в произвольном направлении и одновременно наблюдение за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения** **(10ч.):**

***Индивидуальные действия без мяча* (3ч.):**

- Правильное расположение на футбольном поле;

- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника;

- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом* (4ч.):**

- Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;

- Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

- Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты).

***Групповые действия* (3ч.):**

- Взаимодействие двух и более игроков;

- Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;

- Комбинация «игра в стенку».

**Тактика защиты (10ч. ):**

***Индивидуальные действия* (4ч.):**

- Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча;

- Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

***Групповые действия* (4ч.):**

- Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

- Противодействие комбинации «стенка»;

***Тактика вратаря* (2ч.):**

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;

- Разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру;

- Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.4. Промежуточная аттестация (2ч.)**

- Контрольные нормативы (1ч.);

- Тестирование (1ч.).

**2.5. Соревновательная практика (20ч.)**

- Внутригрупповые соревнования (10ч.);

- Межгрупповые соревнования (8ч.);

- Районные и областные соревнования (2ч.).

**Приложение№3**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Теоретическая подготовка» (11ч.)**

**2 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2023 год

* 1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Теоретическая подготовка»

2 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Историю развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- Влияние занятий футбола на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.

- Понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять технические приёмы игры в футбол;

- Играть в футбол по основным правилам;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятии физическими упражнениями;

- Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма;

- Оказывать первую доврачебную помощь.

* 1. **Содержание модуля (11ч.)**

**2.1.Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом (2ч.):**

- Ознакомление с требованиями техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

**2.2. Состояние и развитие футбола в России и за рубежом (1ч.) :**

- Достижение российских юношеских сборных команд международных соревнований по футболу;

- Спортивные биографии лучших российских футболистов.

**2.3. Основы техники и технической подготовки юных футболистов (2ч.):**

- Понятие о спортивной технике.

- Эффективная техника владение мячом – основа мастерства футболистов.

- Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футболу.

**2.4. Тактика игры и тактическая подготовка футболиста (2ч.):**

- Индивидуальные тактические действия.

- Групповые тактические действия.

- Тактика тактические вратаря.

**2.5. Физическая подготовка футболистов (2ч.):**

- Понятия и значение общей и специальной физической подготовки.

**2.6. Правила организации и проведения соревнований (2ч.):**

- Правила и виды соревнований;

- Требования к организации, проведения соревнований по футболу;

- Инвентарь, оборудование.

**Приложение №4**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Практическая подготовка» (253ч.)**

**2 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2023 год

1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Физическая подготовка»

2 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Историю развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- Влияние занятий футбола на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.

- Понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять технические приёмы игры в футбол;

- Играть в футбол по основным правилам;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятии физическими упражнениями;

- Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма;

- Оказывать первую доврачебную помощь.

**2.Практика – 253 ч**.

**2.1.** **Общая физическая подготовка (62ч.):**

***Строевые упражнения* (4ч.):**

- Повороты на месте, размыкание уступами;

- Перестроение из одной шеренги в две, из колонны 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.

***Общеразвивающие упражнения без предметов* (8ч.):**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;

- Упражнения для мышц шеи;

- Упражнения для туловища;

- Упражнения для ног;

- Упражнения с сопротивлением;

- Упражнения в парах.

***Общеразвивающие упражнения с предметами* (8ч.):**

- Упражнения с набивными мячами;

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Упражнения с малыми мячами.

***Акробатические упражнения* (6ч.):**

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев:

- Длинный кувырок вперёд;

- Кувырки назад;

- Соединение нескольких кувырков;

- Перекаты и перевороты.

***Подвижные игры и эстафеты* (12ч.):**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание

координацию;

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

***Легкоатлетические упражнения* (16ч.):**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.;

- 6-минутный бег и 12-минутный бег;

- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);

- 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;

- Метание гранаты с места и с разбега;

- Толкание ядра.

***Спортивные игры* (4ч.):**

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом.

***Лыжи*** **(4ч.):**

***-*** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения;

***-*** Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

**2.2.** **Специальная физическая подготовка (62ч.):**

***Упражнения для развития быстроты* (5ч.):**

- Упражнения для развития стартовой скорости;

- Эстафеты с элементами старта;

- Стартовые рывки к мячу.

***Упражнения для развития дистанционной скорости* (8ч.):**

- Ускорения под уклон 3-5°;

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

- Бег прыжками;

- Эстафетный бег;

- Обводка стоек (на скорость);

- Переменный бег на дистанции 100-150 м.;

- Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

***Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к***

***другому* (9ч.):**

- Бег с быстрым изменением способа передвижения;

- Бег с изменением направления (до 180°);

- Бег с изменением скорости;

- «Челночный бег»;

- Бег спиной вперед;

- Выполнение элементов техники в быстром темпе;

- Упражнения для вратарей.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* (16 ч.):**

- Приседания с отягощением;

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;

- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;

- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

- Прыжки в глубину;

- Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер;

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

- Броски набивного мяча на дальность;

- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата;

- Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч;

Для вратарей:

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками;

- Броски футбольного и набивного мяча правой и левой рукой на дальность;

- Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

***Упражнения для развития специальной выносливости* (14 ч.):**

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча и без него;

- Кроссы с переменной скоростью;

- Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности;

- Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей:

- Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча;

- Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

***Упражнения для развития ловкости* (10ч.):**

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками;

- 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;

- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;

- Ведение мяча головой;

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

- Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей:

- Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками;

- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;

- Прыжки с поворотами с места и с разбега;

- Стойка на руках;

- Из стойки на руках кувырки вперед и назад;

- Перевороты вперед, в сторону с места и с разбега.

**2.3.Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях (107ч.)**

**Техника игры в футбол (60ч.):**

***Техника передвижения* (6ч.):**

- Бег по прямой, изменяя скорость и направление;

- Бег приставным и с крестным шагом (влево и вправо);

- Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;

- Повороты во время бега налево и направо;

- Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги);

***Удары по мячу ногой* (10ч.):**

- Удары правой и левой ногой внутренней и внешней стороной стопы;

- Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка;

- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы;

- Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

***Удары по мячу головой* (2ч.):**

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

***Остановка мяча* (2ч.):**

- Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад;

- Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча* (15ч.):**

- Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно;

- Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

- Ведение мяча изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки).

***Обманные движения (финты*). Обучение финтам (9ч.)**:

- После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону);

- Во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади;

- Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком;

***Отбор* мяча (6ч.):**

- Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника;

- Отбор мяча в единоборстве с соперником.

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии* (4 ч.):**

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага;

- Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

***Техника игры вратаря* (6ч.):**

- Основная стойка вратаря;

- Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах;

- Ловля летящего навстречу в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения;

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега);

- Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

**Тактика игры в футбол (27ч.):**

***Практические занятия* (7ч.):**

- Упражнения для развития умения «видеть поле»;

- Выполнение заданий по зрительному сигналу;

- Ведения мяча с поворотом кругом и продолжение ведения или сделать рывок вперёд на 5 м;

- Ведение мяча в произвольном направлении и одновременно наблюдение за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения** **(10ч.):**

***Индивидуальные действия без мяча*:**

- Правильное расположение на футбольном поле;

- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника;

- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом*:**

- Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;

- Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

- Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты).

***Групповые действия*:**

- Взаимодействие двух и более игроков;

- Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;

- Комбинация «игра в стенку».

**Тактика защиты (10ч. ):**

***Индивидуальные действия*:**

- Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча;

- Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

***Групповые действия*:**

- Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

- Противодействие комбинации «стенка»;

***Тактика вратаря*:**

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;

- Разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру;

- Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.4. Промежуточная аттестация (2ч.)**

- Контрольные нормативы (1ч.);

- Тестирование (1ч.).

**2.5. Соревновательная практика (20ч.)**

- Внутригрупповые соревнования (10ч.);

- Межгрупповые соревнования (8ч.);

- Районные и областные соревнования (2ч.).

**Приложение№5**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Теоретическая подготовка» (12ч.)**

**3 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2024 год

* 1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Теоретическая подготовка»

3 года обучения

Обучающиеся должны знать:

**-** Общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.

- Основы психологической подготовки. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии;

- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

- Развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене;

- Теоретические основы технической и тактической подготовки футболистов.

Обучающиеся должны уметь:

- Готовится к играм;

- Применять в игре технические и тактические действия индивидуального и командного характера;

- Проводить и обслуживать соревнования по футболу школьного уровня.

**Содержание модуля (12ч.)**

**2.1.Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом (2ч.):**

**Профилактика травматизма:**

- Индивидуальные средства защиты футболиста;

- Первая помощь при спортивных травмах.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:**

- Простудные заболевания у спортсменов;

- Причины и профилактика.

**Закаливание организма спортсмена:**

- Виды закаливания.

**Общее понятие об инфекционных заболеваниях**:

- Источники инфекции и пути их распространения.

**Патологические состояния в спорте:**

- Перенапряжение сердца;

- Заболевание органов дыхания.

- Травматизм в процессе занятий футболом;

- Оказание первой помощи при несчастных случаях.

**Профилактика спортивного травматизма:**

- Врачебные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**2.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом (1ч.):**

- Понятие о гигиене и санитарии;

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека;

- **Дыхание:**

- Значения дыхания для жизнедеятельности организма;

- Жизненная емкость легких;

- Потребление кислорода.

- **Особенности пищеварения при мышечной работе:**

- Гигиенические требования к питанию спортсмена;

- Пищевые отравления и их профилактика.

- **Гигиеническое значение кожи**:

-Уход за телом, полостью рта и зубами.

- **Правильный режим дня для спортсмена:**

- Режим дня во время соревнований.

- Профилактика вредных привычек.

- **Понятие об утомлении и переутомлении:**

- Причины утомления;

- Субъективные и объективные признаки утомления;

- Переутомление. Перенапряжение;

- Восстановительные мероприятия в спорте;

- Критерии готовности к повторной работе;

- Активный отдых;

- Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**2.3. Физическая подготовка футболистов. (2ч.) :**

**Понятие физическая подготовка**:

- Физические качества;

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;

- Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. **Строение и функции мышц:**

- Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом;

- Методика воспитания силовых способностей:

- Понятие быстроты, формы ее проявления.

- Методы воспитания быстроты движений;

- Гибкость и ее развитие.

- Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений:

- Виды проявления ловкости;

- Методика воспитания ловкости;

- Понятие выносливости;

- Виды и показатели выносливости.

**2.4. Психологическая, морально-волевая подготовка спортсмена (1ч.).**

  - Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;

- Мотивация в спортивной деятельности;

- Спортивно-этическое воспитание:

- Общая и специальная психологическая подготовка;

- Воспитание чувства ответственности перед коллективом;

- Регуляция уровня эмоционального возбуждения;

- Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**2.5. Основы техники и технической подготовки юных футболистов (2ч.).**

- Основные сведения о технике игры;

- Значение техники игры для роста спортивного мастерства;

- Средства и методы технической подготовки;

- Классификация приемов техники игры;

- Анализ техники изучаемых приемов игры;

- Методические приемы и средства обучения технике игры;

- Соединении технической и физической подготовки;

- Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники; - Особенности и техника обучения применения финтов**.**

**2.6. Тактика игры и тактическая подготовка футболиста (1ч.):**

- Персональная опека;

- Групповая тактика взаимодействия игроков на поле;

- Задача тактики;

- Индивидуальные тактические действия, их цель и формы.

**2.7. Состояние и развитие футбола в России (1ч.):**

- История развития футбола в мире и стране;

- Достижения футболистов России на мировой арене;

- Количество занимающихся в России и мире;

- Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние;

- Итоги и анализ выступлений сборных национальных и молодежных команд

на соревнованиях.

**2.8. Правила, организация и проведение соревнований (2ч.):**

- Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение;

-Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта;

- Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства;

- Положение о проведении соревнований по футболу на первенство России, района, школы;

- Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях;

- Правила соревнований по футболу;

- Судейство соревнований;

- Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Приложение №6**

Администрация Хлевенского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программе «Футбол»**

**по модулю «Практическая подготовка» (252ч.)**

**3 год обучения**

Возраст обучающихся – 6-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  Велиев Эмналы Гамналы Оглы,  тренер-преподаватель |

с. Хлевное, 2024 год

1. **Планируемые предметные результаты освоения модуля:**

По завершению изучения модуля«Физическая подготовка»

3 года обучения

Обучающиеся должны знать:

**-** Общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- Понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.

- Основы психологической подготовки. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии;

- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

- Развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене;

- Теоретические основы технической и тактической подготовки футболистов.

Обучающиеся должны уметь:

- Готовится к играм;

- Применять в игре технические и тактические действия индивидуального и командного характера;

- Проводить и обслуживать соревнования по футболу школьного уровня.

**2.Практика – 252 ч**.

**2.1.** **Общая физическая подготовка (62ч.):**

***Общеразвивающие упражнения без предметов* (12 ч.):**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;

- Упражнения для мышц шеи;

- Упражнения для туловища;

- Упражнения для ног;

- Упражнения с сопротивлением;

- Упражнения в парах.

***Общеразвивающие упражнения с предметами* (10ч.):**

- Упражнения с набивными мячами;

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Упражнения с малыми мячами.

***Акробатические упражнения* (10ч.):**

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев:

- Длинный кувырок вперёд;

- Кувырки назад;

- Соединение нескольких кувырков;

- Перекаты и перевороты.

***Подвижные игры и эстафеты* (10ч.):**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание

координацию;

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

***Легкоатлетические упражнения* (12ч.):**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.;

- 6-минутный бег;

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега;

- Тройной прыжок с места и с разбега;

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места;

***Спортивные игры* (8ч.):**

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом.

**2.2.** **Специальная физическая подготовка (62ч.)**

***Упражнения для развития быстроты* (4ч.):**

- Упражнения для развития стартовой скорости;

- Эстафеты с элементами старта;

- Стартовые рывки к мячу.

***Упражнения для развития дистанционной скорости* (9ч.):**

- Ускорения под уклон 3-5°;

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

- Бег прыжками;

- Эстафетный бег;

- Обводка стоек (на скорость);

- Переменный бег на дистанции 100-150 м.;

- Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

***Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к***

***другому* (9ч.):**

- Бег с быстрым изменением способа передвижения;

- Бег с изменением направления (до 180°);

- Бег с изменением скорости;

- «Челночный бег»;

- Бег спиной вперед;

- Выполнение элементов техники в быстром темпе;

- Упражнения для вратарей.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* (14 ч.):**

- Приседания с отягощением;

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;

- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;

- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;

- Прыжки в глубину;

- Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер;

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

- Броски набивного мяча на дальность;

- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата;

- Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч;

Для вратарей:

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками;

- Броски футбольного и набивного мяча правой и левой рукой на дальность;

- Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

***Упражнения для развития специальной выносливости* (14 ч.):**

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча и без него;

- Кроссы с переменной скоростью;

- Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности;

- Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей:

- Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча;

- Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

***Упражнения для развития ловкости* (12ч.):**

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками;

- 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;

- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;

- Ведение мяча головой;

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

- Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей:

- Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками;

- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;

- Прыжки с поворотами с места и с разбега;

- Стойка на руках;

- Из стойки на руках кувырки вперед и назад;

- Перевороты вперед, в сторону с места и с разбега.

**2.3.Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях (106ч.)**

**Техника игры в футбол (60ч.):**

***Техника передвижения* (6ч.):**

- Бег по прямой, изменяя скорость и направление;

- Бег приставным и с крестным шагом (влево и вправо);

- Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;

- Повороты во время бега налево и направо;

- Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги);

***Удары по мячу ногой* (15ч.):**

- Удары правой и левой ногой внутренней и внешней стороной стопы;

- Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка;

- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы;

- Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

***Удары по мячу головой* (2ч.):**

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

***Остановка мяча* (2ч.):**

- Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад;

- Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча* (10ч.):**

- Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно;

- Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

- Ведение мяча изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки).

***Обманные движения (финты*). Обучение финтам (9ч.)**:

- После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону);

- Во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади;

- Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком;

***Отбор* мяча (6ч.):**

- Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника;

- Отбор мяча в единоборстве с соперником.

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии* (4 ч.):**

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага;

- Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

***Техника игры вратаря* (6ч.):**

- Основная стойка вратаря;

- Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах;

- Ловля летящего навстречу в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения;

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега);

- Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

**Тактика игры в футбол (26ч.):**

***Практические занятия* (6ч.):**

- Упражнения для развития умения «видеть поле»;

- Выполнение заданий по зрительному сигналу;

- Ведения мяча с поворотом кругом и продолжение ведения или сделать рывок вперёд на 5 м;

- Ведение мяча в произвольном направлении и одновременно наблюдение за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения** **(10ч.):**

***Индивидуальные действия без мяча* (2ч.):**

- Правильное расположение на футбольном поле;

- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника;

- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом* (3ч.):**

- Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;

- Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

- Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты).

***Групповые действия* (5ч.):**

- Взаимодействие двух и более игроков;

- Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;

- Комбинация «игра в стенку».;

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча

**Тактика защиты (10ч.):**

***Индивидуальные действия* (4ч.):**

- Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча;

- Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

***Групповые действия* (4ч.):**

- Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

- Противодействие комбинации «стенка»;

***Тактика вратаря* (2ч.):**

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;

- Разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру;

- Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.4. Промежуточная аттестация (2ч.)**

- Контрольные нормативы (1ч.);

- Тестирование (1ч.).

**2.5. Соревновательная и судейская практика (20ч.)**

- Внутригрупповые соревнования (6ч.);

- Межгрупповые соревнования (6ч.);

- Районные и областные соревнования (8ч.).