

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Городской округ Заречный

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 7
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Принята на заседании
педагогического совета:

от «01» сентября 2021
Протокол № 8

Утверждаю:
директор
МКОУ ГО Заречный «СОШ №7»
Стукало И.В.

Приказ №188 от
«01» сентября 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини-футбол (футзал)»**

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

г. Заречный

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Пояснительная записка.....	3
	Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол (футзал)»	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
	Теоретический раздел.....	15
	Практический раздел	19
	Воспитательная работа.....	34
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	36
	Учебный план	36
	Система условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол (футзал)»	38

1.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол (футзал)» составлена на основе Примерной программы по мини-футболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ» с учетом опыта работы в образовательных учреждениях.

Мини-футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Программа имеет спортивно–оздоровительную направленность. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, на удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основная цель реализации данной программы – содействие всестороннему гармоничному развитию личности посредством формирования физической культуры школьника через игру в мини-футбол.

Достижение цели обеспечивается решением **основных задач:**

- привитие навыков здорового образа жизни средствами футбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- освоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта (мини-футбола);
- овладение основами игры в футбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в мини-футбол;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, теоретической и воспитательной подготовок).
- **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
- **Вариативность** – предусматривает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки

обучающихся, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена; включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех годах обучения стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Обучающиеся распределяются на группы по возрасту. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями.

Комплектование учебных групп и режим тренировочных занятий.

Год обучения	Возраст уч-ся	Наполняемость группы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во и продолжительность занятий в день
1-й год	7 - 9	15-20	3	1 по 45 мин
2-й год	9 - 11	15-20	3	1 по 45 мин
3-й год	12 - 14	12-20	3	1 по 45 мин
4-й год	14 - 16	12-20	3	1 по 45 мин
5-й год	16 - 18	12-20	3	1 по 45 мин

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Целью занятий на *спортивно-оздоровительном этапе* подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

К каждой категории поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке юных футболистов каждого года обучения.

1 год обучения – зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься мини-футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники – мини-футбола.

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение и формирование правильных движений футболиста без мяча;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по игровой подготовке по упрощенным правилам.

2 год обучения

На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в мини-футбол.

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное обучение основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- углубленное обучение основам командной тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по мини – футболу.

3 год обучения

На этом этапе осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки.

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное и углубленное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное и углубленное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по мини – футболу;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

4 год обучения

На этом этапе осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд, участвующих в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом;
- первоначальное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по мини – футболу;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга.

5 год обучения

На этом этапе осуществляется совершенствование технической и тактической подготовки, формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- освоение основ технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, участие в соревнованиях, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол (футзал)».

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели воспитания и обучения: личность, успешная, творчески и социально-активная, физически и психологически здоровая, глубоко нравственная, обладающая интеллектуальным и творческим

потенциалом, строящая отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по мини-футболу направлена на достижение занимающимися **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий мини-футболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии футбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками проведения разминки футболиста, организации проведения подвижных игр;

- владение навыками судейства футбольного матча;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по футболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по мини-футболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в мини-футболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по мини-футболу. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с

организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию футбола в России и за рубежом;
- знания правил игры в футбол;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа содержит систему ожидаемых результатов. К концу прохождения программы обучающиеся должны:

- знать правила игры в мини-футбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять удары различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить соревнования.

Контроль и оценка освоения программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных футболистов являются важным элементом, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используются следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

Этапный контроль проводится для установления степени соответствия усвоенной обучающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Оперативный контроль позволяет осуществить предварительную проверку двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей, оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов используются *педагогические наблюдения и тестирование*.

Метод наблюдения применяется в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. На основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими **критериями оценки** деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

2.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программный материал состоит из нескольких разделов, охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся по мини-футболу (футзалу).

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания

двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Тема 7. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и

видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 9. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.
Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств футболистов в процессе спортивной тренировки.

Тема 10. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.
Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 11. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.
Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.
Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Правила безопасности

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена.

Техническая подготовка 1 год обучения.

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы – на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

2 год обучения

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Тоже только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной

стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным 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. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

2 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногами. *Углубленное разучивание.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. *Удары по мячу ногой пяткой (назад)* по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Углубленное разучивание: Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной

остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Углубленное разучивание. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, с крестным 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. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

2 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

2 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Углубленное разучивание. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. *Углубленное разучивание.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. *Углубленное разучивание.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

1 год обучения.

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

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.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. *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.

Групповые действия: точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия: взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия: организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. *Углубленное разучивание* и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

4 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

5 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Углубленное разучивание.* Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Углубленное разучивание.* Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от ворот противника. Быстрые перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

Физическая подготовка
(для всех возрастных групп)

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

1. Занятия по программе. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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.

3. 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. 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 мячей.

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 вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

5. 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.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

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

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Эстафеты и игры с мячом

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

Специальная физическая подготовка.

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях

с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая

эстафета» и т. д.

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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и

сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. 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. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач дополнительного образования.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, знаменитыми спортсменами и тренерами;

- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

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.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики.

Методы воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия,

обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы.

Формы организации воспитательной работы носят групповой и индивидуальный характер. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, воспитывать эстетический вкус и нравственное поведение, здоровый образ жизни.

К воспитательной деятельности привлекаются родители учеников. Необходимо единство целей и оценок поступков воспитанника родителями и педагогом, а главное правильная реакция на оценку этих поступков; понимание важности занятий мини-футболом, умение радоваться успехам своих детей и выступать помощниками в достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 34 учебных недели (младшие школьники), на 35 учебных недель (учащиеся 5-11 классов)

Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки

Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки

	Разделы подготовки	Количество часов				
		<i>1 год</i> <i>(34уч.нед.)</i>	<i>2 год</i> <i>(34уч.нед.)</i>	<i>3 год</i> <i>(35уч.нед.)</i>	<i>4 год</i> <i>(35уч.нед.)</i>	<i>5 год</i> <i>(35уч.нед.)</i>
1.	Теоретическая подготовка	6	6	4	10	10
2.	Общая физическая подготовка	34	34	34	52	48
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	42	46
4.	Техническая подготовка	30	30	30	58	54
5.	Тактическая подготовка	14	14	14	36	40
6.	Соревновательная подготовка (часы /кол-во игр)	6	6	11	12	12
Итого:		102	102	105	105	105

УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«МИНИ-ФУТБОЛ (футзал)»

Сроки реализации программы: 5 лет

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая (24 мая) текущего учебного года.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во и продолжительность занятий в день	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в год
1-й год	3	1 по 45 мин	3	34	102
2-й год	3	1 по 45 мин	3	34	102
3-й год	3	1 по 45 мин	3	35	105
4-й год	3	1 по 45 мин	3	35	105
5-й год	3	1 по 45 мин	3	35	105

Основными **формами учебно-тренировочного процесса** являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, товарищеская игра, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Система условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол (футзал)»

Кадровое обеспечение: преподаватели имеют специальную подготовку и опыт работы с детским коллективом, обладают знаниями и практическими умениями в данном виде спорта (мини-футбол), стремятся к профессиональному росту.

Обеспечение техники безопасности в процессе реализации программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий мини-футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием футболистов, методические разработки в области футбола.

Материально-технические условия:

спортивный зал с оборудованием:

- футбольные мячи;
- футбольные ворота;
- мини-ворота;
- накидки разных цветов;
- легкоатлетические барьеры;
- гантели от 1-5 кг.;
- гимнастические скамейки;
- барьеры для подлезания и перепрыгивания;
- скакалки;
- мяч волейбольный;
- жгуты, экспандеры;
- фишки переносные;
- конусы тренировочные.