

Управление образования и молодежной политики администрации Суздальского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
Суздальского района»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

«05» 09 2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДООСЦ
Суздальского района»


В.О. Соловьев
« » 2023г.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

«6» 09 2023г.

Протокол № 13

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся лет: 6-17 лет

Срок реализации программы года: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Храмов А.П.,

педагог дополнительного образования

Суздаль, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы
4. Воспитательная работа.
5. Контрольное тестирование.
6. Материальная база.
7. Материально-техническое оснащение.
8. Перечень учебно-методических материалов.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными

документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В мини-футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность, мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Данная программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Основная цель программы – создание условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и дальнейшего совершенствования физических качеств посредством футбола.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-Футбол» являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- обучение технике и тактике футбола;
- развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- привитие ценностей здорового образа жизни.

Актуальность. За последние десятилетие в России отмечается стойкая

тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Футбол» способствует вовлечению детей в тренировочный процесс, что в свою очередь положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей обучающихся именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная образовательная программа рассчитана на мальчиков (юношей) в возрасте от 6 лет до 17 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень содержания учебного материала соответствует базовому уровню. Группа (ФОГ) формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из тех, кто не имеет возможности обучаться по каким-либо причинам продолжать обучение на программах направленных на спортивную подготовку обучающихся, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» 1 год, (36-39 недель).

Занятия проходят в очно. Формами организации учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, стартовая и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет 2 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов, общий объем 216 часов.

Ожидаемые результаты:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни.

- освоение обучающимися правил игры в футбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре;

- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения футбола.

- выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите;

- выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите; приобретение обучающимися организаторских навыков и умения

действовать в коллективе.

II. Учебно-тематический план.

Основными формами образовательного процесса в спортивном центре дополнительного образования являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью от 5 до 30 мин.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Направленность обучения	Год обучения	Объем учебно-тренировочной	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 36
Физкультурно-спортивная	до 1 года	6	216

Годовой план-график распределения учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе по футболу до 1 июня (216 часов)

Содержание занятий	Колич часов	Сент .	Окт .	Ноя б	Дек .	Янв .	Фев р.	мар т	Апр .	Ма й
1. Теоретические занятия (темы)										
А) Врачебный контроль и самоконтроль	1	1								
Б) Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.	1		1							
В) Основы техники и тактики	4				1		1	1	1	
Г) Правила соревнований и их организация	4					1	1		1	1
Д) Планирование	1		1							

учебно-тренировочного процесса										
Е) Морально-волевая подготовка	1			1						
Всего часов	12	1	2	1	1	1	2	1	2	1
2.Практические занятия										
- ОФП	31	3	4	4	4	4	3	3	3	3
- СФП	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	68	3	6	10	9	5	9	10	9	7
Тактическая подготовка	19	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Интегральная(игровая и соревновательная подготовка)	51	5	6	5	6	6	6	6	6	5
Инструкторская и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревнования										
Контрольные испытания	8	4								4
Медицинское обследование	8	4				4				
Всего часов	204	23	22	23	23	23	22	23	22	23
Итого часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе по футболу (216 часов)

Программный материал		Количество часов	Время проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	сентябрь	
2.	Правила соревнований и их организация.	1	сентябрь	зачет
		1	ноябрь	зачет

		1	март	зачет
		1	апрель	зачет
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.	1	октябрь	зачет
4.	Основы техники и тактики	1	октябрь	зачет
		2	январь	зачет
		1	февраль	зачет
5.	Морально – волевая подготовка.	1	ноябрь	зачет
6.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1	декабрь	зачет
	ИТОГО часов:	12		
Общая физическая подготовка			сентябрь май	контроль но- переводн ые испытани я экзамен
1	Строевые упражнения	6	в теч. уч. года	
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6	в теч. уч. года	
3	Упражнения для мышц шеи и туловища	7	в теч. уч. года.	
4	Упражнения для мышц ног	6	в теч. уч. года	
5	Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	6	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	31	в теч. уч. года.	
Специальная физическая подготовка			сентябрь май	контроль но- переводн ые

				испытани я экзамен
1	Упражнения для развития быстроты.	3	в теч. уч. года.	
2	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	3	в теч. уч. года	
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	в теч. уч. года	
4	Упражнения для развития игровой ловкости.	2	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	10		
Техническая подготовка			май	
1.	Техника передвижений:	10		зачет
а	Ходьба в сочетании с бегом		в теч.уч.года	
б	Бег с изменением направления		в теч.уч.года	
в	Бег с изменением скорости		в теч.уч.года	
г	Бег с приставными шагами – вправо, влево		в теч.уч.года	
д	Бег спиной вперед		в теч.уч.года	
е	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот		в теч.уч.года	
ж	Бег с высоким подниманием бедра		в теч.уч.года	
з	Бег челночный		в теч.уч.года	
и	Защитная стойка		в теч.уч.года	
к	Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами		в теч.уч.года	
л	Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами		в теч.уч.года	
2.	Удары:	17		зачет
а	Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	3	сентябрь, октябрь	
б	Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	ноябрь, январь	
в	Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	ноябрь, декабрь, февраль	

г	Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	ноябрь, декабрь, февраль	
д	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	2	ноябрь, декабрь	
е	Удар-откидка мяча подошвой	2	март, апрель	
ж	Удар с лёта внутренней частью подъема	2	май	
з	Удар серединой лба из опорного положения	2	ноябрь, февраль	
3.	Приёмы мяча:	13		зачет
а	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	3	сентябрь	
б	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	3	ноябрь, март, апрель	
в	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	2	октябрь, ноябрь, декабрь	
г	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	январь, март	
д	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	1	ноябрь, март	
е	Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	2	апрель, май	
4.	Ведение мяча:	12		зачет
а	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	сентябрь, май	
б	Ведение мяча внутренней частью подъема	2	октябрь, ноябрь	
в	Ведение мяча носком	1	октябрь	
г	Ведение мяча серединой подъема	2	ноябрь, декабрь	
д	Ведение мяча внешней частью подъема	2	октябрь, ноябрь	
е	Ведение мяча подошвой	1	декабрь	
ж	Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	апрель, май	
з	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	1	апрель, май	
5.	Обманные движения без мяча	1	февраль, март	зачет
6.	Финт «Остановка мяча подошвой»	1	апрель	зачет
7.	Комплексное выполнение (сочетание)	3	декабрь,	зачет

	изученных технических приемов с мячом		март, апрель	
8.	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	3	ноябрь, январь, май	зачет
9.	Техника вратаря:	8		зачет
а	Перемещение в воротах		в теч.уч.года	
б	Стойка вратаря		в теч.уч.года	
в	Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп		в теч.уч.года	
г	Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене		в теч.уч.года	
д	Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске		в теч.уч.года	
е	Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места		в теч.уч.года	
ж	Вбрасывание мяча сбоку с места		в теч.уч.года	
з	Вбрасывание («Выкатывание») мяча снизу		в теч.уч.года	
и	Технические приемы полевых игроков		в теч.уч.года	
	ИТОГО часов:	68		
Тактическая подготовка				зачет
	1. Тактика игры в атаке			
	<i>1.1. Индивидуальные действия</i>			
1.1.1.	«Открывание»	2	октябрь, декабрь, февраль	зачет
1.1.2.	Передачи	2	сентябрь, октябрь, ноябрь	зачет
1.1.3.	Ведение и обводка	2	октябрь, ноябрь, январь	зачет
1.1.4.	Удары по воротам	2	октябрь, ноябрь, декабрь	зачет
	<i>1.2. Групповые действия</i>			
1.2.1.	Комбинация «Игра в одно-два касания»	2	в теч. уч.	зачет

	между двумя партнерами		года	
	2. Тактика игры в обороне			
	2.1. Индивидуальные действия			
2.1.1.	Опека соперника без мяча	2	январь, февраль, март	зачет
	2.2. Командные действия			
2.2.1.	Персональная оборона	2	октябрь, декабрь, февраль	зачет
2.2.2.	Зонная оборона	2	март, апрель	
	3. Тактика игры вратаря			
3.1.	Выбор места в воротах	1	в теч. уч. года	зачет
3.2.	Введение мяча в игру	1	в теч. уч. года	зачет
3.3.	Тактика полевых игроков	1	в теч. уч. года.	зачет
	ИТОГО часов:	19		
	Игровая и соревновательная подготовка			
1.	Соревнования и учебно-тренировочные игры		в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	51		
	Контрольные испытания	4	сентябрь	контроль но- переводн ые испытани я экзамен
		4	май	
	ИТОГО часов:	8		
	Инструкторская и судейская практика		в теч. уч. года	зачет
	ИТОГО часов:	9		
	Медицинское обследование	4	сентябрь	мед. справка
		4	январь	
	ИТОГО часов:	8		
	ВСЕГО часов	216		

III.Содержание программы:

1. Теоретические занятия

Тема 1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях

спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

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 с. Завершающей фазе,

использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

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

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки

Тема 5. Планирование и методика учебно-тренировочного процесса.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

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

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

2.

Физическая подготовка

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

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными 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 в 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, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (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. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

2.2. Специальная физическая подготовка.

1). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров 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.

2). Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. 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 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). 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 180градусов). 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): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной впереди т.п.

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 метров) 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 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см)

с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. 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», «подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки 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. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). 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.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

6). 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом 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 типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. 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.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Техника игры

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). Удары по мячу головой. 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, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление

движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

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

3.2.Тактика игры.

1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера 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 видов обводки (с изменением скорости 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 партнеру, 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 свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2). 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 строить игровую ситуацию и осуществлять 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, вести

мяч в игру.

(после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

IV. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными футболистами направлена на воспитание активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим развитием. Это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по футболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий педагога.

Примерный план воспитательной работы с группой

п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения
1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися		
1.1.	Ознакомление с правилами обучающихся, техникой безопасности.	сентябрь
1.2.	Проведение медосмотра.	сентябрь
1.3.	Проведение переводных нормативов.	май
1.4.	Определение социального статуса обучающихся (детей-сирот, опекаемых, детей из многодетных семей, детей-инвалидов).	сентябрь
1.5.	Повторное ознакомление с инструкцией по технике безопасности	январь
1.6.	Восстановительные мероприятия.	в течение года
1.7.	При работе с трудными подростками взаимодействие с психологами и социальными педагогами общеобразовательных школ.	в течение года.
2. Работа с родителями		
2.1.	Родительское собрание на начало года: - Ознакомление с учебным планом на год.	сентябрь

	- Обсуждение плана воспитательной работы	
2.2.	Организационные вопросы по страхованию детей во время занятий и проведения соревнований.	сентябрь
2.3.	Организация совместных поездок в музеи, цирк и т.д.	в течение года
2.4.	Помощь в организации поездок на соревнованиях.	систематически, в течение года
с.5.	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам посещаемости, поведения, контрольных нормативов их детей.	систематически, в течение года
2.6.	Совместное оборудование спортивного зала, футбольного поля, баскетбольной площадки.	в течение года
2.7.	Проведение родительского собрания по окончанию учебного года: - выполнение программного материала, успеваемости, посещение занятий - выполнение переводных нормативов - летний отдых обучающихся (лагерь при школе, спортивный лагерь) - индивидуальные занятия в летний период.	май
3. Культурно-массовая работа		
3.1.	Поездки в кино, театры, музеи совместно с общеобразовательными школами.	в течение года
3.2.	Участие в поселенческих и районных праздниках.	в течение года
3,3,	Встречи с известными спортсменами, посещение мастер-классов с известными спортсменами.	2 раза в год
4. Спортивная деятельность		
4.1.	Первенство Суздальского района	в течение года
4.2.	Первенство Владимирской области	в течение года
4.3.	Соревнования среди обучающихся спортивного центра.	в течение года

V Контрольное тестирование

Успешное освоение обучающимися содержания Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	Результат
---	------------------------	-----------

7-8 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 7,2
2	Подтягивание на перекладине	не менее 1
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,40
9 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,20
10 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,5
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,40
11 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,4
2	Подтягивание на перекладине	не менее 4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 150
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,25
12 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,3
2	Подтягивание на перекладине	не менее 5
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,10
13 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,1
2	Подтягивание на перекладине	не менее 6
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 170
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,55
14 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,0
2	Подтягивание на перекладине	не менее 7
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,45
15 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,8
2	Подтягивание на перекладине	не менее 8
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 190
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,35
16 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 9

3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 200
4	Бег 1000 м (с)	не более 4.20
17 лет и старше		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,6
2	Подтягивание на перекладине	не менее 10
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 210
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,10

VI. Материальное обеспечение.

Футбольное поле, спортивный зал.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного	штука	2
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	2
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	15
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

VII. Перечень учебно-методических материалов

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	ФУТБОЛ, Программа и методические рекомендации для учебно- тренировочной работы в спортивных школах – Москва 1996 – 96с.	1 шт.
2.	Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах Методические указания. — Харьков : Изд-во НУА, 2010. — 28 с.	

4.	Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с., 3 этап (13-15) – 310с., 4 этап – 165с.)	4 шт. (по одной для каждого этапа)
----	---	--