**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»**

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕКОМЕНДОВАНА:**  решением методического совета  МАУДО ДЮЦ «Гармония»  протокол № 1  от 31 августа 2020 г. | **УТВЕРЖДЕНА:**  Приказом директора  МАУДО ДЮЦ «Гармония»  № 75  от 31 августа 2020 г. |
|  |  |

Дополнительная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

**Адресат программы:** дети7-17 лет

**Срок реализации:** 8 лет

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Разработчик программы:**

Кобелева Ирина Геннадьевна,

тренер-преподаватель

**Пользователь программы**:

Тренеры-преподаватели

Рудых Николай Константинович

Потапов Владимир Андреевич

### г. Киренск, 2020 г.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Номер страницы** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Учебный план | 7 |
| 3 | Содержание программы | 11 |
| 4 | Планируемые результаты | 23 |
| 5 | Условия реализации программы | 24 |
| 6 | Календарный учебный график | 26 |
| 7 | Методическое обеспечение программы | 29 |
| 8 | Контрольно-измерительные материалы | 30 |
| 9 | Список литературы | 34 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года №09-3242);

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 года №09-3564);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)». Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.

- Положение по дополнительным общеобразовательным программам МАУДО ДЮЦ «Гармония».

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение: это пропаганда здорового образа жизни и отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Мини-футбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся.

Футбол в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, сила, ловкость и самое главное выносливость.

К тому же, развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, здоровые, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, готовы к межкультурному взаимодействию и обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально- экономическое процветание.

Футбол является такой игрой, которая полезна для развития таких черт характера как самодисциплина, смелость, активность, целеустремленность, игра развивает чувство ответственности, умение нестандартно мыслить, искать и быстро принимать решения, учит работать в команде, умению легко устанавливать позитивные контакты в общении и взаимодействии с окружающими, повышает самооценку и инициативность ребенка.

Из всего вышеизложенного видно, что педагогическая целесообразность заключаются в том, что дети помимо занятий мини-футболом, становятся более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Актуальность программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребностей в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающихся, выявления одаренных детей.

Научные исследования футбольной игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности также и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Программа направлена на:

- содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность;

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

### Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Заниматься в секции могут дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Отличительные особенности данной Программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она реализуется в системе дополнительного образования в условиях общеобразовательной школы. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний об истории развития футбола в стране и за рубежом. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. В разделе представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча. Разделы «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

**Цель программы** – совершенствование физического развития личности, воспитание социально активной личности, адаптированной к трудовой деятельности в социуме.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;

- освоить технику и тактику игры в футбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по футболу.

Воспитывающие:

- воспитание патриотических чувств к своему городу, к своей стране;

- воспитание основ этики спортивной борьбы;

- воспитание морально-волевых и нравственно-эмоциональных качеств личности подростка;

- воспитание чувства гордости за достижения российских спортсменов и приобщение обучающихся к современному физкультурно-спортивному движению в России и во всем мире.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;

- развитие ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;

- развитие спортивной команды как коллектива единомышленников;

- развитие основ коммуникативной культуры личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач по годам обучения:

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа.**

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

- Утверждение здорового образа жизни.

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Овладение основами футбола.

**Задачи этапа начальной подготовки.**

- Отбор способных к занятиям футболом детей.

- Формирование стойкого интереса к занятиям.

- Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

**Задачи учебно-тренировочного этапа.**

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

- Совершенствование специальной физической подготовленности.

- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

- Индивидуализация подготовки.

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

### Принцип комплектования групп.

В группы принимаются практически все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия данным видом спорта. Допускается дополнительный набор детей на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования и собеседования. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Подготовка юных спортсменов предусматривает три этапа: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Формирование групп на этапах подготовки:

-Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знаком­ство с основами техники футбола.

-Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбол, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тре­нировочный этап подготовки.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься футболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходи­мо принять не менее двух скоростных и двух защитников. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям

-Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуют­ся из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Срок реализации образовательной программы** - программа рассчитана на 8 лет обучения.

**Адресат программы** – обучающиеся 7-17 лет.

**Формы и режим занятий:** коллективная, групповая и индивидуальная работа. Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Режим занятий зависит от этапа подготовки и года обучения.

**Форма освоения программы -** очные занятия, при необходимо допускается дистанционное освоение образовательной программы.

### Режим занятий.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 40 недель.

В соответствии с СанПиН, спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут, или 2 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами по 5 минут. Группы начальной подготовки 2-3 года обучения - 3 раза в неделю по 3 академических часа, перерыв между занятиями 5 минут. Тренировочный этап – 4 раза в неделю по 3 академических часа с 2-мя перерывами между занятиями по 5 минут. Режим занятий в каникулярное время по расписанию.

**Объем программы *-*** общее количество учебных часов в год, необходимых для освоения программы: спортивно-оздоровительная группа (весь период) и группа начальной подготовки 1 года обучения – 240 часов, Группы начальной подготовки 2-3 года обучения – 360 часов, учебно-тренировочный этап – 480 часов.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической подготовке** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Весь период обучения | 7-8  8-9 | 15  15 | 6  6 | Выполнение нормативов  по ОФП |
| **Начальной подготовки** | 1  2  3 | 9-10  10-11  11-12 | 15  15  14 | 6  9  9 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| **Учебно-**  **тренировочный** | 1  2  3  4  5 | 12-13  13-14  14-15  15-16  16-17 | 12-15  12-15  12-15  12-15  12-15 | 12  12  12  12  12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий**

**по мини-футболу для всех этапов подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этап начальной подготовки** | | | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Теоретическая | 10 | 10 | 20 | 15 | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2. | Общая физическая | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | | 90 | 50 | 50 | 50 |
| 3. | Специальная физическая | 30 | 30 | 50 | 50 | 70 | | 70 | 100 | 100 | 100 |
| 4. | Техническая | 50 | 50 | 70 | 70 | 80 | | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 5. | Тактическая | 20 | 20 | 50 | 50 | 70 | | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 6. | Игровая | 30 | 30 | 50 | 50 | 60 | | 60 | 70 | 70 | 70 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | - | - | 20 | 20 | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - |  |  | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - |  |  | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 10. | Промежуточная (итоговая) аттестация | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 11. | Медицинское обследование | **-** | **-** |  | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов | | **240** | **240** | **360** | **360** | **480** | | **480** | **480** | **480** | **480** |

**Учебный план спортивно-оздоровительного этапа:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 10 | 10 | - | беседа |
| 2 | Общая физическая | 90 |  | 90 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 30 |  | 30 | тестирование |
| 4 | Техническая | 50 |  | 50 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 20 |  | 20 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 30 |  | 30 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | - |  | - | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - |  | - |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - |  | - | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 10 |  | 10 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование | - |  | - | Медицинское заключение |
| Итого: | | 240 | 240 | 230 |  |

**Учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 10 | 10 |  | беседа |
| 2 | Общая физическая | 90 |  | 90 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 30 |  | 30 | тестирование |
| 4 | Техническая | 50 |  | 50 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 20 |  | 20 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 30 |  | 30 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | - |  | - | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - |  | - |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - |  | - | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 10 |  | 10 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование | - |  | - | Медицинское заключение |
| Итого: | | 240 | 10 | 230 |  |

**Учебный план этапа начальной подготовки 2 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 2 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 20 | 20 |  | беседа |
| 2 | Общая физическая | 90 |  | 90 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 50 |  | 50 | тестирование |
| 4 | Техническая | 70 |  | 70 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 50 |  | 50 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 50 |  | 50 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 20 |  | 20 | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 10 |  | 10 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование |  |  |  | Медицинское заключение |
| Итого: | | 360 | 20 | 340 |  |

**Учебный план этапа начальной подготовки 3 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 3 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 15 | 15 |  | беседа |
| 2 | Общая физическая | 90 |  | 90 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 50 |  | 50 | тестирование |
| 4 | Техническая | 70 |  | 70 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 50 |  | 50 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 50 |  | 50 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 20 |  | 20 | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 10 |  | 10 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование | 5 |  | 5 | Медицинское заключение |
| Итого: | | 360 | 15 | 345 |  |

**Учебный план учебно-тренировочного этапа 1,2 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1,2 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 20 | 20 |  | беседа |
| 2 | Общая физическая | 90 |  | 90 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 70 |  | 70 | тестирование |
| 4 | Техническая | 80 |  | 80 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 70 |  | 70 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 60 |  | 60 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 30 |  | 30 | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 20 |  | 20 |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 20 |  | 20 | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 15 |  | 15 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование | 5 |  | 5 | Медицинское заключение |
| Итого: | | 480 | 20 | 460 |  |

**Учебный план учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 3-5 год обучения | | | | | |
| *Раздел программы* | |  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая | 20 | 20 |  | беседа |
| 2 | Общая физическая | 50 |  | 50 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая | 100 |  | 100 | тестирование |
| 4 | Техническая | 80 |  | 80 | тестирование |
| 5 | Тактическая | 70 |  | 70 | Контрольная игра |
| 6 | Игровая | 70 |  | 70 | Контрольная игра |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 30 |  | 30 | Соревнования |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 20 |  | 20 |  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 20 |  | 20 | тестирование |
| 10 | Контрольные испытания | 15 |  | 15 | тестирование |
| 11 | Медицинское обследование | 5 |  | 5 | Медицинское заключение |
| Итого: | | 480 | 20 | 460 |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **СО** | | **НП** | | | **УТ** | | | | |
| **1** | **2** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Состояние иразвитие футбола в России | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | - | - |  | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Планирование и контроль подготовки | - | - |  | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила по мини-футболу | - | - | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| Правила по футболу | - | - | - | - | - | 1 | 1 |  |  |  |
| Официальные правила ФИФА | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | - | - | - | 3 | 2 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| **Всего часов** | **10** | 10 | 15 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

**Темы теоретической подготовки.**

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний. Юношеские разряды по футболу.

**Состояние и развитие футбола в России**

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

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовно­сти к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основ­ных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Осо­бенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональ­ном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеничес­кое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилак­тика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восста­новительных мероприятий после напряженных тренировочных на­грузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилак­тика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травма­тизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профи­лактика спортивного травматизма. Временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и конт­рольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тре­нировке. Использование технических средств и тренажерных уст­ройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсме­нов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тре­нировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физичес­кой подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовлен­ности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематичес­кий врачебный контроль за юными спортсменами как основа дос­тижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе трениров­ки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического раз­вития футболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, со­держание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспита­ние быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортив­ного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О со­единении технической и физической подготовки. Разнообразие техни­ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная ва­риантность. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

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

**3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

***Общеподготовительные упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход **на** ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­ние лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различ­ные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать парт­нера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища **с** различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны **с** места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные **с** бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: футбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Марш-бросок. Туристические походы.

***Специально-подготовительные упражнения***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой­мать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигза­же, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистан­ции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыж­ки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, ган­тели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для вратарей.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и кру­говые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и паль­цами одновременно ипопеременно правой и левой рукой. Передви­жение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суста­вы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновремен­но толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, футбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и футбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисно­го ифутбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом ибез мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о ска­мейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновремен­ным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обрат­но. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **СО** | **Этапы начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | | |
|  | **Год обучения** | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Повороты вперед | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча внутренней стороной стопы на месте | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Остановка подошвой на месте |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка мяча внутренней стороной стопы в движении |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка мяча подошвой в движении |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка мяча подошвой при поступа­тельном движении |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Остановка мяча подошвой при движении сбоку |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Передача мяча на месте |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча движении |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Остановка мяча грудью |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Остановка мяча головой |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Остановка мяча при поступа­тельном движении |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Остановка мяча головой при движении сбоку |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча внутренней стороной стопы | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча внутренней стороной стопы в движении | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча внутренней стороной стопы с приемом | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча внутренней стороной стопы с приемом в движении | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча внешней стороной стопы | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча внешней стороной стопы в движении |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча внешней стороной стопы в движении с приемом |  |  | **+** | **+** | + |  |  |  |  |
| Передача мяча внешней стороной стопы по катящемуся мячу |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча внешней стороной стопы (поступательные) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Передача и прием мяча головой |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача и прием мяча головой в движении |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча после приема на грудь |  |  | **+** | **+** | + |  |  |  |  |
| Передача мяча после приема на грудь в движении |  |  | **+** | **+** | + |  |  |  |  |
| Передача мяча пяткой |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча пяткой в движении |  |  | **+** | **+** | + | + | + |  |  |
| Передача мяча в стенку с ускорением |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча в стенку | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча с аута |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча с углового |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Розыгрыш углового |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча носком |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча носком в движении |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча носком в движении (по высокой дуге) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча внутренней стороной стопы | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча подошвой | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  |  | **+** | **+** | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | **+** | **+** | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | **+** | **+** | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  |  | **+** | **+** | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам с места |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам нерабочей ногой | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Удары по воротам внешней стороной стопы |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Удары по воротам со штрафной |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам (добивание) |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Удары по воротам с разворота | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Удары по воротам в движении | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Удары по воротам после «стенки» | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Удары по воротам после обводки соперника |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам (дальние) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам (средние) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Удары по воротам (ближние) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Исполнение пенальти | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Исполнение штрафного удара | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Исполнение свободного удара |  |  | + | + | + | + | + | + | + |

**3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **СО** | **Этапы начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
|  | **Год обучения** | | | | | | | |
| **1-2** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Выход для получения мяча | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  |  | + | + |  | + |  |  |  |
| Атака по воротам | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Стенка |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Девятка |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Контратака |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **СО** | **Этапы начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
|  | **Год обучения** | | | | | | | |
| **1-2** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Противодействие получению мяча | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Противодействие ударам по воротам | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подстраховка |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переключение |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Групповой отбор мяча |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против тройки |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против малой восьмерки |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против скрестного выхода |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против стенки |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Против наведения на двух |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система личной защиты |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Система зонной защиты |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Система личного прессинга |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Игра в большинстве |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

**3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

**Педагогические средства** предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные **социально-гигиенические факторы** микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально- гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;

- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;

- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;

- регулярно питаться;

- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюксидр.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 —2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

**По учебной работе необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:**

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

- Составить конспект и провести разминку в группе.

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

- Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера.

- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

- Руководить командой класса на соревнованиях.

**Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:**

- Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

- Вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

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

- Судить игры в качестве судьи в поле.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

После освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» планируется достижение следующих результатов:

* Достижение высокого уровня физического развития обучающихся по данной программе;
* Наличие призовых мест на соревнованиях районного и областного уровня;
* Повышение уровня технической и тактической подготовки;
* Наличиенавыков соревновательной деятельности по футболу;
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятиями спортом как самостоятельно так и в спортивной секции;
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* Развитие морально-волевых качеств обучающихся;
* Ведение здорового образа жизни.

После освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обучающиеся будут

**Знать:**

- историю развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- правила самостоятельного освоения физических упражнений;

- общие представления о физических упражнениях и их отличия от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

**Уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- повышать уровень своей физической подготовленности;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- приобретать соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- развивать специальные психологические качества;

- осваивать способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- осваивать соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- развивать скоростно-силовые качества и специальную выносливость;

- повышать уровень индивидуального игрового мастерства;

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных упражнений.

**Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), базирующихся на них способностях и гармоничного сочетания применительно к специфике занятий по футболу;

- средствами и методами укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- скоростной техникой в условиях силового противоборства с соперником;

- основами техники и тактики в избранном виде спорта.

### 

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Учебно-тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших обучение по программе «Мини-футбол» не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

*Материально-техническое обеспечение*

Для реализации образовательной программы используются:

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | | |
| 1 | Ворота для мини-футбола зальные | штук | 2 |
| 2 | Ворота для мини-футбола уличные | штук | 2 |
| 3 | Мяч футзальный | штук | 30 |
| 4 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 6 | Свисток | штук | 4 |
| 7 | Секундомер | штук | 4 |
| 8 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 9 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 10 | Сетка для ворот | штук | 4 |
| 11 | Сетка-отражатель ударов для ворот | штук | 2 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 16 | Скакалка | штук | 24 |
| 17 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 18 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 19 | Манишки футбольные разных цветов | комплект | 20 |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,**

* 1. **учебный год**

**Объединение: Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения**

**Тренер-преподаватель: …..**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Всего в год** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** |
| **1.Теоретическая подготовка** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние иразвитие футбола в России | 2 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **2. Общая физическая** | **90** | 7 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 7 | 10 |
| **3. Специальная физическая** | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **4. Техническая** | **50** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5. Тактическая** | **20** |  | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |  | 2 |
| **6. Игровая** | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **7. Контрольные и календарные игры** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8. Восстановительные мероприятия** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9. Инструкторская и судейская практика** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10. Контрольные испытания** | **10** | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |
| **11. Медицинское обследование** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **240** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,**

* 1. **учебный год**

**Объединение: Группа начальной подготовки 2 года обучения**

**Тренер-преподаватель: …..**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Всего в год** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** |
| **1.Теоретическая подготовка** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние иразвитие футбола в России | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Физические качества и физическая подготовка | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Правила по мини-футболу | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Установка на игру и разбор результатов игры | 3 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| **2. Общая физическая** | **90** | 7 | 8 | 10 | 10 | 7 | 10 | 10 | 9 | 8 | 11 |
| **3. Специальная физическая** | **50** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **4. Техническая** | **70** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| **5. Тактическая** | **50** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **6. Игровая** | **50** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **7. Контрольные и календарные игры** | **20** |  | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 |  |  |
| **8. Восстановительные мероприятия** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9. Инструкторская и судейская практика** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10. Контрольные испытания** | **10** | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |
| **11. Медицинское обследование** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **360** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»,**

* 1. **учебный год**

**Объединение: Учебно-тренировочная группа 1 года обучения**

**Тренер-преподаватель: …..**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Всего в год** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** |
| **1.Теоретическая подготовка** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние иразвитие футбола в России | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Планирование и контроль подготовки | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Правила по футболу | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Установка на игру и разбор результатов игры | 7 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **2. Общая физическая** | **90** | 3 | 9 | 11 | 11 | 9 | 11 | 11 | 11 | 5 | 9 |
| **3. Специальная физическая** | **70** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| **4. Техническая** | **80** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5. Тактическая** | **70** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| **6. Игровая** | **60** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **7. Контрольные и календарные игры** | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **8. Восстановительные мероприятия** | **20** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **9. Инструкторская и судейская практика** | **20** |  | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **10. Контрольные испытания** | **15** | 7 |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
| **11. Медицинское обследование** | **5** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Итого часов:** | **480** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** |

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса** | **Форма**  **подведения итогов** |
| **Теоретическая подготовка** | Лекция, беседа, посещение соревнований | Рассказ, изучение знаний по  физической культуре. Учебники по физической культуре,  баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.  Нормативные документы по  дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос обучающихся. |
| **Техническая подготовка** | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео-материала, посещение соревнований. | Повторный,  дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| **Тактическая подготовка** | Лекция, беседа, видео -материал, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с  заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| **Физическая подготовка** | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный,  фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и  контрольные упражнения. |
| **Контроль умений и навыков** | Соревнования, товарищеские встречи,  судейство и организация  соревнований | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

В рамках дистанционного обучения для обучающих и их родителей используются электронные ресурсы:

* сайт педагогов «Спортивная секция «Баскетбол» ([https://basketbol-ang.ucoz.ru](https://basketbol-ang.ucoz.ru/)),
* платформы ZOOM и Google Формы,
* мессенджеры Viber, WhatsAPP.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**    Важнейшей функцией на занятиях наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки.  В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.  Контроль подготовленности футболистов учебно-тренировоч­ных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮЦ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.  В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют боль­ший биологический возраст.  Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных росто­вых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться инди­видуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соот­ветствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.  Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления пол­ных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.  Игроки в футболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают фор­мироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совер­шенствования своих учеников. В программе оценка подготовленно­сти футболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.  **Нормативные требования по физической подготовке:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Группы** | | **Прыжок в длину с места (см)** | **Высота подскока (см), (по Абалакову)** | **Бег 20 м (с)** | **Бег 40 с (м)** | **Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)** | | **Мальчики** | **Мальчики** | **Мальчики** | **Мальчики** | **Мальчики** | | **ГНП** | 1-й год | 160 | 30 | 4,2 | 4 п 15 | 1,16 | | 2-й год | 174 | 32 | 4,0 | 5 п | 1,07 | |  | 3-й год | 190 | 35 | 3.9 | 5 п 20 | 5.5 | | **УТГ** | 1-й год | 195 | 38 | 3,9 | 6 п 15 | 1,55 | | 2-й год | 205 | 41 | 3,8 | 7 п | 1,45 | | 3-й год | 210 | 43 | 3,6 | 8 п | 1,35 | | 4-й год | 215 | 44 | 3,6 | 8 п 10 | 1,32 | |  | 5-й год | 220 | 46 | 3.6 | 8 п 20 | 1.30 |   1. **Прыжок в длину с места**  Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.  2. **Прыжок с доставанием**  Используется для определения скоростно-силовых качеств. Иг­рок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыга­ет вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на гимнастической стенке. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Пока­затель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.  3. **Бег 40 с**  Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняют­ся рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По оконча­нии времени фиксируется количество пройденных дистанций.  4. **Бег 300 м, 600 м,**  **1. Передвижение**  Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра ис­пытуемый перемещается, ведя мяч между фишек, после каж­дого ориентира изменяет направление. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинако­вое задание.    Инвентарь: 10 фишек    **старт финиш**  **2. Скоростное ведение**  Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение мяча в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), проходит внутри ворот и т. д. Преодо­лев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение и удар по воротам в движении.  Инвентарь: 10 стоек, 1 футбольный мяч  **3. Передачи мяча**  Игрок стоит лицом к воротам. Выполняет пас вратарю, получает обратный пас и передает его помощнику № 1 и начинает движение к противоположным воротам, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 и т. д.  После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить удар по воротам.  ОМУ:  1) для ГНП  -передачи выполняются внутренней стороной стопы  -задание выполняется 2 дистанции (4 удара)  2) для УТГ  -передачи выполняются внешней стороной стопы  -задание выполняется 3 дистанции (6 ударов)  Инвентарь: 1 футбольный мяч  **4. Удары с дистанции**  Для ГНП  Игрок выполняет 10 ударов с 5 указанных точек 2 раза.  Фиксируется количество попаданий.  Для УТГ  Игрок выполняет по 2 удара с 5 точек. С каждой точки: пер­вый – с 10 метров, второй – с 6 метров. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество ударов и голов.  **Форма проведения итоговой (промежуточной) аттестации:** сдача нормативов.   * Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.   Критерии оценки уровня подготовки:  1. Бег 30 м.  2.Челночный бег 3\*10м.  3.Прыжок в длину с места  4 Подтягивание на высокой перекладине;  5. Бег 1000м.  Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по таблице, утвержденной на Тренерском совете (протокол №2 от 10 .04.2009 г.)  Высокий уровень (оценивается в 3б.), средний уровень (оценивается в 2 б.), низкий уровень (оценивается в 1 балл).  Высокий уровень - от 10-15 баллов (освоил программу)  Средний уровень – от 6-9 (освоил программу в необходимой степени)  Низкий уровень – ниже 6 баллов (не освоил программу)   * Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовке.   **Критерии оценки уровня подготовки:**  Техническая подготовка: Скоростное ведение; Передачи мяча; Штрафной удар.  Специальная физическая подготовка: Бег 40 с.; Бег 20 м.  Выполнение нормативов согласно программы по футболу**:**  5 нормативов- 100%;  4 норматива - 80%;  3 норматива – 60%;  2 норматива – 40%;  1 норматив – 20%  Высокий уровень (оценивается 80-100%), средний уровень (оценивается в 40-60%), низкий уровень (оценивается в 20 балл)  Высокий уровень - от 80-100% (освоил программу)  Средний уровень – от 40-60% (освоил программу в необходимой степени)  Низкий уровень – 20 % (не освоил программу)   * Оценка уровня сформированности УУД: * Личностные УУД (нравственная ориентация, мотивация к познанию, личностная позиция). * Познавательные УУД (общеучебные действия: структурирование, моделирование; логические учебные действия: анализ, синтез, сравнение; постановка и решение практических задач). * Регулятивные УУД (целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка). * Коммуникативные УУД (планирование учебного сотрудничества, согласование действий с партнером, построение речевых высказываний, работа с информацией).   **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**   1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско- юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с. 2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51. 3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с. 4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. 5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. … д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с. 6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с. 7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.]. 8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с. 9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с. 10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с. 11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64. 12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с. 13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с. 14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с. 15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147. 16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.   **Интернет-ресурсы:**   1. [**VideoTrainingVV**](http://www.youtube.com/user/VideoTrainingVV)([Канал Видео тренировки](http://www.youtube.com/user/VideoTrainingVV) на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных. 2. [**Дневник Конеджера**](http://www.liveinternet.ru/users/3287955/profile/) - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов". 3. **Футбол-удары.рф** Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.   **Литература для детей и родителей:**  1. Костикова Л.В.Футбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.  2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.  3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП**

**ФУТБОЛ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **возраст** | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** | **17 лет** | **18 лет** |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м (сек)** | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| **Бег 300 м (сек)** |  |  | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 400 м (сек)** |  |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 | 59,0 | 58,0 |
| **6-минутнный бег** |  |  |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |  |
| **12-минутный бег** |  |  |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 | 3250 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 | 250 | 255 |
| **Тройной прыжок в длину с места (см)** |  |  | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 |  |  |  |  |
| **Пятикратный прыжок (м)** |  |  |  |  |  |  |  | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с ведением мяча (сек)** |  | 7,0 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
| **Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и вой ногой** |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| **Бег 5х30 с ведением мяча** |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 | 23,0 |
| **Техническая подготовка (для полевых игроков)** | | | | | | | | | | | |
| **Удар по мячу ног. наточн.(число попад.)** |  |  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| **Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.** |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| **Жонглирование мячом (кол-во раз)** |  |  | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка (для вратарей)** | | | | | | | | | | | |
| **Удары по мячу ног.с рук на дальность** |  |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| **Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)** |  |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| **Бросок мяча на дальность (м)** |  |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |