

Департамент образования администрации г. Пермь  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кожаный мяч»**

Срок реализации: 6 лет  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Анисов С.В.

Пермь 2021

## Пояснительная записка

В футбол начинают играть дети с 5 лет и даже раньше и можно играть до зрелого возраста. Футбол - самый массовый, самый популярный, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре в разных классах.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол и мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбола, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлены для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Именно с этих позиций Российским футбольным союзом и Ассоциацией футбола и мини-футбола России и подготовлен общероссийский проект «Мини-футбол в школу», являющейся составной частью общероссийской программы развития футбола в стране, которую активно начинает продвигать в жизнь Российский футбольный союз.

Исходя из основных положений проекта и основываясь на специализированных тренировочных программах «Начальное обучение мини-футболу» (составители Д.С. Николаев, В.А. Шальнов) разработана программа для образовательного объединения МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми.

В современную жизнь взрослых и детей активно входят социальные сети, мессенджеры. Работа по программе включает совершенствование цифровых навыков в процессе общения с детьми и родителями, а так же работы с ними дистанционно.

Программа реализуется на базе спортивной площадки МАОУ «СОШ №7 с углубленным изучением английского языка» г.Перми.

Срок реализации программы - 6 лет.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### **Цель программы:**

Обеспечить всестороннюю физическую подготовку и развитие учащегося, привитие ценностей здорового образа жизни, выявить отбор у занимающихся, для привлечения за сборную школы и найти более спортивно одарённых детей для подготовки их уже в команды футболистов высокого класса.

### **Задачи:**

1. Дать учащимся необходимых знаний, умений, навыков для игры в мини-футбол.
2. Способствовать совершенствованию спортивного мастерства.
3. Способствовать развитию физических качеств: координацию движений, быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.
4. Познакомить с правилами здорового образа жизни.
5. Содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств.
6. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.

7. Приобщение обучающихся к достижениям культуры личности, национальным особенностям региона, российским традициям.
8. Укрепление психического и физического развития здоровья.
9. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
10. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды района, города и области.

### **Основные формы и методы обучения.**

Основными формами обучения игры в футбол и мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами, являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

*Словесные методы:* Описание; Объяснение; Рассказ; Указание; Разбор; Команды и распоряжения; Подсчет.

*Наглядные методы:* Показ упражнений; Технических приемов; Использование учебных наглядных пособий; Видеоролики; Фильмы; Слайды; DVD; Жесты и жестикуляции.

*Практические методы:* Метод упражнений; Метод разучивания по частям; Метод разучивания в целом; Игровой метод; Соревновательный метод; Помощь непосредственно тренера-преподавателя.

*Основные средства обучения:* Общефизические упражнения; Специальные физические упражнения; Упражнения для изучения техники; Упражнения для изучения тактики; Совершенствование в технике и тактике; Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от

стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося, является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения: 7-8 лет;
- Этап начальной подготовки: 9-12 лет;
- Учебно-тренировочный этап обучения: 13-18 лет.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Занятия на 1 году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На последующих годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Количество учебных часов по годам обучения учащихся:

1 год обучения - 144 часа в год;

Последующие года обучения - 216 часов в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2-3 год обучения – 13-14 человек;

последующие года обучения – 13 человек.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

#### **Ожидаемые результаты**

- повышение деловой и спортивной активности детей и учащейся молодежи;
- укрепление и повышение уровня физического здоровья детей и учащейся молодежи;
- основы физиологии и гигиены человека и ЗОЖ;

- обеспечение возможности в полном объеме осваивать образовательные программы по спортивным технологиям на всех этапах обучения детей и молодежи;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, табак-курение, асоциальное поведение и т.д.;
- подготовка учащейся молодежи к производственной деятельности и воинской службе.

### **Учебный план секции футбола**

<b>Материал программы</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап 7-8 лет</b>	<b>Начальная подготовка 9-12 лет</b>	<b>Учебно-тренировочный этап 13-18 лет</b>
Общая физическая подготовка	50	20	20
Специальная физическая подготовка	-	20	24
Техническая подготовка	80	120	110
Тактическая подготовка	4	14	14
Теоретическая подготовка	8	10	16
Контрольные игры, соревнования	-	16	16
Учебно-тренировочные игры, инструкторская, судейская практика	-	12	12
Контрольные испытания	2	4	4
<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

#### **Особенности содержания программы**

##### **1 года обучения**

**Цель** - формирование устойчивой мотивации учащихся к занятиям игры в секции мини-футбола. На первом году обучения основным вниманием является освоение базовых

элементов техники игры футбола, разностороннему развитию физической и функциональной подготовки с использованием средств ОФП.

**Задачи:**

*обучающие:*

- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией по функциям игроков, с основными правилами игры в футбол;
- научить играть в подвижные игры;
- дать представление об анатомии, гигиене, ЗОЖ спортсмена;

*развивающие:*

- всесторонняя общефизическая подготовка;
- способствовать развитию физических качеств организма;
- развивать внимание, наблюдательность, память;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: скорость, реакцию, координацию, выносливость, силу, ловкость, быстроту;

*воспитывающие:*

- способствовать развитию дисциплинированности, целеустремленности;
- воспитывать культуру поведения в спортивном коллективе;
- привить стойкий интерес к футболу.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, беседа,
2	Краткий обзор развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом	2		

3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		экзамен по билетам
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>9</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>9 ч</b>		
II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	9	Тестирование
2	Силовые способности	1	8	
3	Быстрота	1	21	
4	Гибкость	1	7	
5	Ловкость	1	23	
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>68</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>73ч</b>		
III	<b>Основные навыки и умения игры в мини -футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	2	16	наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	2	17	
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>37ч</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	9	Наблюдения, соревновательные формы
2	Эстафеты	1	5	
3	Спортивные игры	1	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>21ч</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые	-	2	наблюдения
2	Межгрупповые	-	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4ч</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>144ч</b>		

**1 год обучения**

***Физическая культура и спорт:***



Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола и мини-футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

### ***Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

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

### ***Личная и общественная 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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

### ***Правила игры:***

Изучение правила игры в футбол. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

### ***Оборудование и инвентарь:***

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### ***Контрольно-оценочные и переводные испытания:***

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке. Тестирование на знание футбола и правила игры, на знание личной гигиене и ЗОЖ.

## **Особенности содержания программы**

### **2 года обучения**

**Цель** – на втором году обучения является закрепление и совершенствование, освоение базовых элементов игры футбола, разностороннему развитию физической и функциональной подготовленности. Овладеть техникой владения мячом при помощи специальных упражнений.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- научить специальными упражнениями для овладения техникой владения мячом;
- освоить основные правила игры в футбол;
- освоить практические умения игры в футбол;

*развивающие:*

- всесторонняя общефизическая и обще функциональная подготовка;
- способствовать развитию физических качеств организма;
- развивать еще больше внимание, наблюдательность, память;
- развивать специальные физические способности при владении техникой мячом;

*воспитывающие:*

- способствовать еще большему развитию дисциплинированности, целеустремленности;
- формирование личности в спортивном коллективе;
- привить значимый интерес к футболу и его развитию;
- формирование навыков общения.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития мини - футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	6		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	4		
6	Оборудование и инвентарь	4		
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>20ч.</b>		

II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	11	Тестирование
2	Силовые способности	2	10	
3	Быстрота	2	21	
4	Гибкость	2	9	
5	Ловкость	2	19	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>80ч</b>		
III	<b>Основные навыки и умения игры в мини- футбол</b>			
1	Основные навыки игры в мини-футбол	6	24	Наблюдения,
2	Основные умения и умения игры в мини-футбол	6	24	Наблюдения, тестирование
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>60ч</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	2	16	Соревновательные формы
2	Эстафеты	2	12	
3	Спортивные игры	2	10	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>44ч</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые	-	6	Наблюдения
2	Межгрупповые	-	6	
	<b>Всего часов</b>	-	<b>12</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12ч</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216ч</b>		

## 2 год обучения

### *Физическая культура и спорт:*

Единая спортивная классификация, и её значение. Физическая культура в системе народного образования.

### *Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*

Российские соревнования по футболу и мини-футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

### *Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

### *Личная и общественная гигиена:*

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.

### ***Правила игры:***

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### ***Оборудование и инвентарь:***

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

### ***Контрольно-оценочные и переводные испытания:***

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке. Тестирование на знание правила футбола, история развития футбола. Нормативные требования техникой владения мячом.

## **Особенности содержания программы**

### **3 года обучения**

**Цель** – на третьем году обучения является закрепление пройденного материала на втором году обучения, совершенствование техники и тактики игры в футболе при помощи специальных упражнений. На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

### ***Задачи:***

- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные;
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического и технического мышления и поведения во время игры;

- формирование коммуникативных способностей;

- формирование навыков общения как в коллективе и вне его.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	4		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	4		
6	Оборудование и инвентарь	4		
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>18ч</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	10	Тестирование
2	Силовые способности	2	14	
3	Быстрота	2	16	
4	Гибкость	2	14	
5	Ловкость	2	18	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>82ч</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в мини-футбол	6	27	наблюдение
2	Основные умения игры в мини-футбол	6	27	
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>66ч</b>		
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	2	12	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	2	13	
1	Спортивные игры	2	7	
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>38ч</b>		
<b>V</b>	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		6	

2	Межгрупповые		6	
	<b>Всего часов</b>		<b>12</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12ч</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216ч</b>		

### 3 год обучения

#### ***Физическая культура и спорт:***

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола и мини - футбола в России и за рубежом. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### ***Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### ***Личная и общественная гигиена:***

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Правила игры:***

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

#### ***Оборудование и инвентарь:***

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

#### ***Контрольно-оценочные и переводные испытания:***

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке, по скоростным качествам занимающихся, на технику левой и правой ногой. Тестирование на знание тактических и технических приемов в футболе.

## Особенности содержания программы

### 4 года обучения

**Цель** – на четвертом году обучения является закрепление пройденного материала на третьем году обучения, совершенствование в технических, тактических действиях обучающихся. На четвертом году обучения предусматривается частичное снижение объема физической нагрузки, увеличение времени на индивидуальные действия игроков, владения техникой мячом. Обучением игры вратаря.

#### **Задачи:**

- развить индивидуальные качества игроков;
- развить индивидуальные качества вратаря;
- понимания игры в тактике, техники, владения мячом;
- индивидуальные действия всех амплуа игроков;
- основная специфика игры в футбол и мини-футбол;
- формирование личностей игроков;
- коллективизм игры в футбол.

### **Учебно-тематический план 4 года обучения**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>12ч</b>		

II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	10	Тестирование
2	Силовые способности	2	14	
3	Быстрота	2	16	
4	Гибкость	2	14	
5	Ловкость	2	18	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>82ч</b>		
III	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в мини-футбол	8	28	наблюдение
2	Основные умения игры в мини-футбол	8	28	
	<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>72ч</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	2	10	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	2	10	
1	Спортивные игры	2	8	
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>34ч</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		8	
2	Межгрупповые		8	
	<b>Всего часов</b>		<b>16</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>16ч</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216ч</b>		

#### 4 год обучения

##### *Физическая культура и спорт:*

Изучение и развитие в международных турнирах Российских спортсменов, связь между ними, изучение игр профессионалов.

##### *Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*

Развитие мини-футбола в России и в отдаленных уголках нашей страны. Участие Российских футболистов в Международных юношеских соревнованиях и Международных масштабах высокого ранга.

##### *Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:*

Физические упражнения делают человека крепче, здоровее, выносливей и укрепляют иммунитет.



### ***Личная и общественная гигиена:***

Здоровое питание улучшает работоспособность, дает энергию и жизненный тонус человека.

### ***Правила игры:***

Знание правил игры игроками и соблюдение их на футбольном поле, как в Российских чемпионатах, так и в Зарубежных чемпионатах.

### ***Оборудование и инвентарь:***

Тренировочный инвентарь (манишки, столбики, фишки, ворота, мяч, обувь и т.д.).

### ***Контрольно-оценочные и переводные испытания:***

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по индивидуальным качествам как владения мячом и без него и вратарские испытания. Пройти тестирование по амплуа игроков и специфики игры в футбол.

## **Особенности содержания программы**

### **5 года обучения**

**Цель** – на пятом году обучения является закрепление пройденного материала на четвертом году обучения, совершенствование в индивидуальных качествах всех амплуа игроков обучающихся. На пятом году обучения предусматривается понимание в технике, тактике мышления игры в футболе. Больше уделяется времени на индивидуальных действия игроков, владения мячом, командные действия игроков, перемещение игроков по полю с мячом и без мяча.

### ***Задачи:***

- закрепление индивидуальных качеств, всех амплуа футболистов;
- в совершенстве владеть навыками футбола;
- владеть мышлением в тактике, техники игры;
- игровые технико-тактические действия игроков;
- развивать еще больше свои личностные способности;
- совершенствование в развитии навыков футбола и как футболиста;
- контроль и восстановление физических нагрузок.

## **Учебно-тематический план 5 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10ч</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	10	Тестирование
2	Силовые способности	2	16	
3	Быстрота	2	16	
4	Гибкость	2	10	
5	Ловкость	2	18	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>80ч</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в мини-футбол	6	26	наблюдение
2	Основные умения игры в мини-футбол	6	26	
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>64ч</b>		
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	2	12	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	2	13	
1	Спортивные игры	2	7	
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>38ч</b>		
<b>V</b>	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		12	
2	Межгрупповые		12	
	<b>Всего часов</b>		<b>24</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24ч</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216ч</b>		

## **5 год обучения**

### ***Физическая культура и спорт:***

Спортивные достижения и связи Российских спортсменов в международных турнирах Лиги Чемпионов, Лиги Европы и другие Международные соревнования.

### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола, мини-футбола, футзала в России. Повышение уровня российских футболистов. Участие наших Российских футбольных команд в Лиге чемпионов и Лиге Европы и других Международных турниров.

### ***Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Регулярные физические игры улучшают телосложение, это отличная подготовка к соревнованиям и различным спортивным играм.

### ***Личная и общественная гигиена:***

Игры на свежем воздухе под открытым небом закаляют организм, это самое необходимое для ребенка с плохим иммунитетом или различными заболеваниями.

### ***Правила игры:***

Повторение правил игры в футбол и в мини-футболе, изучения правил игры в футзале, обучение судейству.

### ***Оборудование и инвентарь:***

Вместе с ребятами подготавливать поля и всего инвентаря необходимого для начала тренировки.

### ***Контрольно-оценочные и переводные испытания:***

По окончании учебного года учащиеся должны совершенствоваться в индивидуальных качествах игроков, понимании в технико-тактических действиях игроков и игры, командные действия игроков и ход игры. Улучшение всех своих качеств и возможностей владением мячом.

## **Особенности содержания программы**

## **6 года обучения**

**Цель** – на шестом году обучения является закрепление пройденного материала на пятом году обучения, совершенствование в технико-тактических и командных действиях игроков. На шестом году обучения предусматривается организация и проведение

соревнований. Уделяется больше времени двухсторонним играм, товарищеским матчам, соревновательные турниры.

**Задачи:**

- права и обязанности игроков, роль капитана;
- в совершенстве владеть навыками футбола;
- обязанности судей, способы судейства, назначение судей;
- система розыгрыша соревнований, круговая, олимпийская (с выбыванием), смешанная;
- развивать совершенствование личностных способностей;
- правильно оформлять заявки, их форма и оформление, представление заявок;
- восстановление игроков после соревнований от физических нагрузок.

**Учебно-тематический план 6 года обучения**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10ч</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	10	Тестирование
2	Силовые способности	2	16	
3	Быстрота	2	16	
4	Гибкость	2	10	
5	Ловкость	2	18	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>80ч</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в</b>			

	<b>футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	5	24	наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	5	24	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>58ч</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	10	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	1	8	
1	Спортивные игры	1	6	
	<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>27ч</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые	2	18	
2	Межгрупповые	3	18	
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>41ч</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>216ч</b>		

### **6 год обучения**

#### ***Физическая культура и спорт:***

Спортивные достижения и связи Российских спортсменов в международных турнирах Лиги Чемпионов, Лиги Европы и другие Международные соревнования.

#### ***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола, мини-футбола, футзала в России. Повышение уровня российских футболистов. Участие наших Российских футбольных команд в Лиге чемпионов и Лиге Европы и других Международных турниров.

#### ***Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Регулярные физические игры улучшают телосложение, это отличная подготовка к соревнованиям и различным спортивным играм.

#### ***Личная и общественная гигиена:***

Игры на свежем воздухе под открытым небом закаляют организм, это самое необходимое для ребенка с плохим иммунитетом или различными заболеваниями.

#### ***Правила игры:***

Повторение правил игры в футбол и в мини-футболе, изучения правил игры в футзале, обучение судейству. Разбор правил игры. Роль судьи на поле, обязанности судьи. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

### ***Оборудование и инвентарь:***

Вместе с ребятами подготавливать поля и всего инвентаря необходимого для начала тренировки. Делать разметки футбольных полей. Подготавливать квадраты для мини игр.

### **Результатом образовательной деятельности.**

По образовательной программе на 6 лет детей по программе «Играем в футбол и мини-футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- ***промежуточный контроль***, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся ) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам.
- Общезначительная подготовка:* тестирование.
- Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения.

### **Учебный план на 6 лет обучения**

№ п/п	Наименование раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	9	20	18	12	10	10
2.	Общая физическая подготовка	73	80	82	82	80	70
3.	Основные навыки и умения игры в мини-футбол	37	60	66	72	66	52
4.	Подвижные и спортивные игры	21	44	38	34	38	46
5.	Соревнования	4	12	12	16	24	38
	<b>Всего часов за 41 неделю</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### **Общая физическая подготовка**

(на все года обучения)

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

**В качестве основных средств, применяются:** обще-развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### Характеристика основных физических качеств.

#### Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *поли.метрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- **статическую силу** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- **динамической силы** - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- **взрывной силы** - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.



### Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое сила? (характеристика качества).*
2. *Способы развития силы.*
3. *Силовая подготовка футболиста ее значение.*

### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

**1. Быстрота реакции и мышления.** Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

**2. Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

**3. Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

**4. Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

### **Выносливость**

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на ***общую*** и ***специальную***.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

### **Ловкость**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей и специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое ловкость?*
2. *Способы развития ловкости.*
3. *Значение ловкости для успешной игры в футбол.*

### **Гибкость**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

*Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

*Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**Подвижность** - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое гибкость?*
2. *Средства развития гибкости.*

### 3. *Значение гибкости для успешной игры в футбол.*

## **Средства развития ОФП для всех годов обучения**

### **1. *Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.***

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание друг друга, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **2. *Обще-развивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.***

- 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 группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

### **3. *Акробатические упражнения для развития ловкости.***

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

### **4. *Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.***

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

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

### **5. *Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.***

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

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **6. *Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.***

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## **Основные навыки и умения игры в футбол**

( на все года обучения)

Игра в футбол и мини-футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

**В разделе «Основные навыки и умения игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:**

***1. Основы игры в футбол:***

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

***2. Установка на игру и разбор её проведения:***

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

***3. Классификация футбольной техники.*** Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

**Особенности организации занятий по возрастным группам.**

Возраст 7-9 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом и мини - футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

**Основные формы** подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты.*

**Основные навыки игры в футбол и мини-футбол:**

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, с крестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Удары по мячу ногами:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и по кругу.
6. **Обманные движения:** «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча с крестным, приставным шагом и скачками.

#### **Основные умения игры в футбол и мини-футбол.**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

#### **Ожидаемые результаты 1 года обучения.**

*Обучающиеся:*

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и мини-футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

### **Особенности организации занятий.**

В возрасте 9-10 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

***Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом.*** Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

### **Основные навыки игры в футбол:**



1. **Перемещения для вратарей:** прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
2. **Удары по мячу ногой.** Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
3. **Удары головой.** Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
4. **Остановка мяча.** Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
5. **Ведение мяча:** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
6. **Обманные движения:** «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, применение выбивания мяча ногой в выпад.
8. **Игра вратаря.** Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

#### Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
3. **Групповые действия.** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
4. **Действия в защите.** Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
5. **Действия игры вратаря.** Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения.**

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударе вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

## **Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде 10-12 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. По этому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

### **Основные навыки игры в футбол:**

1. **Перемещения.** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. **Удары по мячу ногами.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.
3. **Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.
6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском мяча».
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## Основные умения игры в футбол.

### Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

### Действия в защите

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

### Ожидаемые результаты 3 года обучения.

#### *Обучающиеся:*

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

### **Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде 12-14 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. По этому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 20 до 40 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи, бег и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

### **Основные навыки игры в футбол:**

1. **Перемещения.** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.
3. **Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.
6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропусканем мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропусканем мяча».
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### Основные умения игры в футбол.

#### Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

### **Действия в защите**

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

### **Ожидаемые результаты 4 года обучения.**

*Обучающиеся:*

1. Улучшенная теоретическая подготовка с возможностью использовать ее в игре.
2. Увеличение выносливости, самоотдачи и телосложения.
3. Улучшенное владение, контроль мяча в ногах.
4. Умеют более быстро принимать игровые решения.

5. Умеют обводить соперника один на один (финты).
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

### **Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде 15-16 лет в организме подростка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: Хорошее телосложение и выносливость.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - сложная. Физические перегрузки положительно скажутся на здоровье подростка, и на результатах его занятий.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 30 до 60 минут. Используются также циклические виды спорта: Посещение тренажерного зала, спринтерский бег и бег на длинные дистанции.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

### **Основные навыки игры в футбол:**

1. ***Перемещения.*** Умения нападающих без мяча: перемещение и открывание. У защитников это перемещение для искусственного офсайда.
2. ***Удары по мячу ногой.*** Сильные и точные удары по мячу, удары по катящемуся и летящему мячу, удары через себя, с разворота, ножницами и т.д.
3. ***Удары по мячу головой.*** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.



4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.
6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском мяча».
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### Основные умения игры в футбол.

#### Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

#### Действия в защите

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

#### **Ожидаемые результаты 5 и 6 года обучения.**

*Обучающиеся:*

1. Самостоятельно разрабатывают тактику.
2. Увеличивается скорость и выносливость.
3. Улучшается сила и точность удара по воротам, и свободные удары.
4. Более аккуратно действуют в обороне и нападении.
5. Умеют действовать по ситуации.
6. Самостоятельно оценивают свои игровые действия и навыки игры в футбол.
7. Умеют работать в команде.
8. Делать замечания своим партнерам по команде.
9. Защитники умеют делать искусственные офсайды.

#### **Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде 16-18 лет в организме подростка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: Хорошее телосложение и выносливость.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - сложная. Физические перегрузки положительно скажутся на здоровье подростка, и на результатах его занятий.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 30 до 60 минут. Используются также циклические виды спорта: Посещение тренажерного зала, спринтерский бег и бег на длинные дистанции.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

### **Основные навыки игры в футбол:**

1. **Перемещения.** Умения нападающих без мяча: перемещение и открывание. У защитников это перемещение для искусственного офсайда.
2. **Удары по мячу ногами.** Сильные и точные удары по мячу, удары по катящемуся и летящему мячу, удары через себя, с разворота, ножницами и т.д.
3. **Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском мяча».
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### Основные умения игры в футбол.

#### Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

#### Действия в защите

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».

3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

### **Подвижные и спортивные игры**

(для всех возрастных групп)

**Раздел: «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).**

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают **подвижные игры**. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

**Подвижные игры** представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

**Игровая деятельность** вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность

психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

**Эстафеты.** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

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

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

**Методы организации подвижных игр.** Эффективность игровых действий.

**Виды спортивных игр.** Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

**Виды эстафет.** Особенности организации проведения эстафет.

### **Методы организации подвижных игр.**

Игры следует проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

**Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

**Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

### **Эффективность игровых действий.**

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися ;
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

*Во-первых*, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

*Во-вторых*, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

## **Раздел Соревнования**

Программой «Играем в мини - футбол» предусматривается проведение соревнований:

### *1. Внутригрупповые*

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

### *2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Педагогический контроль**

### ***Теоретическая подготовка.***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года ( апрель-май).

### ***Общезначительная физическая подготовка.***

Оценка уровня **общезначительной физической подготовки учащихся** осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;



- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 8-11 лет (см. приложение №1).

□ **Освоение основных элементов футбола и мини - футбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоениями учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)

- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)

- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

- Жонглирование (кол-во ударов)

□ **Освоение игровых действий**

Контроль за освоениями учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;

- увеличение количества ворот;

- 3-4 одновременно играющие команды;

- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- игра в нападении с одним нейтральным;

- игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео - материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

### **Методическое обеспечение**

- дидактические и учебные материалы,
- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола,
- методические разработки в области футбола.

### **Материально техническое обеспечение**

- спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.
- футбольные мячи - 20 шт.
- стойки футбольные - 10 шт.
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт.
- 2 кг - 10 шт.
- 3 кг - 10 шт.
- 4 кг - 10 шт.
- 5 кг - 10 шт.
- скакалки - 20 шт.
- мяч волейбольный - 2 шт.
- мяч гандбольный - 2 шт.
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

### **Список литературы для учащихся и педагогов.**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол»/ сост.: Д.С. Николаев, В.А.Шальнев. – Ульяновск: УлГТУ, 2008 – 41с.
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Шведов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантелеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджоникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.