Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Аваданская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и рекомендовано  на заседании педагогического совета  Протокол № 01от «30\_\_\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_\_2021г. |  | УТВЕРЖДАЮ: пр№1  Директор                         Кличханова Р.Э.  «   01    »         09                  2021 г. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Спорт-это жизнь »**

Возраст обучающихся:13-15 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик: учитель

Магомедрагимов Муталиб Османбекович

Авадан

2021 год

**Пояснительная записка**

дополнительная общеобразовательная программа «**Спорт-это жизнь**» актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Футбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе игры в футбол, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Работа в команде способствует формированию и развитию коммуникативных навыков. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий футболом, помогают в различных экстренных ситуациях и успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
* Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
* Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №  1726-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации  на период до 2015 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726);
* Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», утв. постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 № 7;.
* Положение о структурном подразделении реализующем программы дополнительного образования детей МКОУ «Аваданская СОШ» Докузпаринского района

**цель общеобразовательная программа «**Спорт-это жизнь**»**формирование двигательной активности дошкольников посредством игры в футбол.

**Планируемые результаты освоения обучающимися общеобразовательной программы «**Спорт-это жизнь**»**

**ожидаемые результаты освоения программы.**

За время обучения обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре - футбол. В течении года проводится открытое занятие.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:**

**Личностных результатов:**

* Формирование интереса к занятиям по футболу;
* Овладение знаниями о футболе;
* Укрепление здоровья;
* Формирование функциональных возможностей организма.

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Спорт-это жизнь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
* Проговаривает последовательность действий;
* Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану;
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

* Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

**Коммуникативные УУД:**

* Слушает и понимает речь других.
* Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты**:

* Организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.
* Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
* Выполняет технические действия футбола, применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

**Характеристика образовательного процесса**

Участниками образовательного процесса по программе «спорт-это жизнь» являются школьники в возрасте 13-15 лет. Программа курса рассчитана на 3 года обучения – 462 часа:

* 2 раза в неделю, в спортивном зале площадке;
* учебный процесс рассчитан на 44 учебных недель;
* продолжительность одного учебного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах – 40 минут;
* наполняемость групп – 15 – 25 человек;
* форма обучения – очная;

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий.

**Словесные методы:**создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:**применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

**Игровой и соревновательный** методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговые тренировки**предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **1 год** |
| Теоретическая подготовка | 10 |
| Практическая подготовка: |  |
| Общая физическая подготовка | 70 |
| Тактическая подготовка | 30 |
| Техническая подготовка | 40 |
| Игровая подготовка | 10 |
| Контрольные испытания | 10 |
| **Всего:** | 170 |

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы**

**«Спорт-это жизнь»**

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание |
| 1 | **История футбола** | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | **Передвижения и остановки** | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 3 | **Удары по мячу** | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема  Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы  Удары по летящему мячу серединой подъема  Удары по летящему мячу серединой лба  Удары по летящему мячу боковой частью лба  Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 4 | **Остановка мяча** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 5 | **Ведение мяча и обводка** | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| 6 | **Отбор мяча** | Выбивание мяча ударом ногой |
| 7 | **Вбрасывание мяча** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 8 | **Игра вратаря** | Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке  Ловля мяча в падении (без фазы полёта) |
| 9 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом** | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 10 | **Тактика игры** | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изменения позиций  Позиционные нападения с изменением позиций  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  Двусторонняя учебная игра |
| 11 | **Подвижные игры и эстафеты** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности |
| 12 | **Физическая подготовка** | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |

**Введение**

Знакомство с целью и задачами общеобразовательной программы.

**Раздел 1:Теоретическаяподготовка**

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделение. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Раздел 2:Физическая подготовка**

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

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

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.**Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, враще­ния, 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 для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, под­нимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элемента­ми сопротивления.

**3. Обшеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, пово­роты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и груп­пах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

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

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

**5. Круговая тренировка.**

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

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

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

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

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

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

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или оста­новиться, Затем ВЫПОЛНИТЬ НОВЫЙ рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале про­бегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-I5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быст­рым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отяго­щения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягоще­нием. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыж­ки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые уп­ражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эс­тафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в трени­ровочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и по­переменное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но от­талкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в лов­ле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Уп­ражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставны­ми шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале про­бегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара голо­вой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и на­зад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в лов­ле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Уп­ражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставны­ми шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высо­ко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Раздел 4: Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрест­ным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением на­правления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с па­дением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в сто­роны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катя­щемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, об­манных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внеш­ней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочеред­но по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выпол­няя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вра­таря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгод­ной позиции для получения мяча. Эффективное использование изу­ченных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

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

**Раздел 5: Интегральная подготовка**

1. Учебные игры и соревнования по баскетболу, ручному мячу.

**Раздел 6: Соревновательная подготовка**

1. Учебные игры, контрольные игры, соревнования внутришкольного и муниципального уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

**Раздел 7: Контрольные испытания**

1. Сдача контрольных испытаний по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

**Содержание учебного плана**

**1 год обучения**

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

СО-1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | Всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 2 | 1 | - | 10 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Техническая подготовка | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Игровая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Контрольные испытания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Всего часов | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 170 |

**Планируемые результаты**

По окончании годичного цикла занятий обучающиеся сдают контрольные испытания по общей физической подготовленности в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров, бег 300 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок в длину с места,

Тройной прыжок с места

Пятикратный прыжок с места

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 13 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| Бег 400 метров (сек.) | 69,0 | 68,0 | 67,0 |
| 6ти минутный бег (расстояние, в м.) | 1300 | 1400 | 1500 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 180 | 190 | 200 |
| Тройной прыжок с места (см.) | 540 | 550 | 560 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 14 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| Бег 400 метров (сек.) | 67,0 | 66,0 | 65,0 |
| 12ти минутный бег (расстояние, в м.) | 2800 | 2900 | 3000 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 200 | 210 | 220 |
| Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 590 | 600 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 15 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Бег 30 метров (сек.) | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| Бег 400 метров (сек.) | 66,0 | 65,0 | 64,0 |
| 12ти минутный бег (расстояние, в м.) | 2900 | 3000 | 3100 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 215 | 225 | 231 |
| Пятикратный прыжок с места (м.) | 10,0 | 11,0 | 12,0 |

**Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии сположением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвя­щенных.

**1. 30 метров с ведением мяча** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезкене менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

**2. Удар по мячу на дальность.** Ударпо мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого каса­ния мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предос­тавляется по три попытки. Конечный результат определя­ется по сумме ударов обеими ногами.

**3. Бег 5х30 м с ведением мяча** выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

**4.Удары по воротам на точность** выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров(11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали.Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

**5. Жонглирование мячом**. Выполняются попеременно улары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются трипо­пытки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 13 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 30 метров с ведением мяча (сек.) | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Удары по воротам на дальность (м.) | 57 | 56 | 55 |
| Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.) | 32,0 | 31,0 | 30,0 |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 4 | 5 | 6 |
| Жонглирование мячом(кол-во раз) | 16 | 18 | 20 |
|  |  | | |
| **Виды** | **Возраст 14 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 30 метров с ведением мяча (сек.) | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Удары по воротам на дальность (м.) | 63 | 64 | 65 |
| Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.) | 26,0 | 27,0 | 28,0 |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 5 | 6 | 7 |
| Жонглирование мячом(кол-во раз) | 21 | 23 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 15 лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 30 метров с ведением мяча (сек.) | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| Удары по воротам на дальность (м.) | 55 | 65 | 75 |
| Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.) | 25,0 | 26,0 | 27,0 |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 6 | 7 | 8 |

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета.

4 Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема  занятия | Кол-  во  час. | Дата |  | Формы внеурочной деятельности |
| 1 | Введение. История футбола | 4 |  |  | Лекция. Беседа. |
|  | **Передвижения и остановки** |  |  |  |  |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Удары по мячу** |  |  |  |  |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 10 | Удары по летящему мячу серединой лба | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Остановка мяча** |  |  |  |  |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 15 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 16 | Остановка мяча грудью | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 17 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Ведение мяча и обводка** |  |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 21 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Отбор мяча** |  |  |  |  |
| 22 | Выбивание мяча ударом ногой | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 23 | Отбор мяча перехватом | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 24 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 25 | Отбор мяча в подкате | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Вбрасывание мяча** |  |  |  |  |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Игра вратаря** |  |  |  |  |
| 27 | Ловля катящегося мяча | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом** |  |  |  |  |
| 32 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Тактика игры** |  |  |  |  |
| 33 | Тактика свободного нападения | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Позиционные нападения без изменения позиций | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Позиционные нападения с изменением позиций | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 38 | Двусторонняя учебная игра | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Подвижные игры и эстафеты** |  |  |  |  |
| 39 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 40 | Игры, развивающие физические способности | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 4 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

**Методическое обеспечение программы**

Учебно-методическое обеспечение программы:

* Учебно-методические пособия;
* Дидактический материал;
* Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
* Подбор материалов о знаменитых футболистах;
* Учебные фильмы и видеоматериалы;
* Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
* Конспекты занятий.

Специальная литература по футболу.

**Список литературы**

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 991 c.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 c.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.:Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255 c.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 294 c.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки  
   спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.
11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
12. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учетом типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2005. – 24 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004.-256 с.
14. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Технико-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
15. Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
16. О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.