****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА.**

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» с изменениями и дополнениями, Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устава МБУ ДО "Малоархангельская ДЮСШ", Образовательной программы МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ».

*Актуальность программы*. Футбол чрезвычайно разносторонне влияет на организм человека, способствует формированию и совершенствованию разнообразных двигательных навыков и воспитанию многих физических качеств.

*Отличительной особенностью*. Футбол самый популярный вид спорта. Секрет популярности сравнительно прост — это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость, гиподинамия (особенно при чрезмерных умственных нагрузках в СОШ). Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности.

*Адресат программы:* В спортивную секцию по футболу принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте 8 - 18 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Основной целью данной программы является физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол.

Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

3. Обучение основам техники и тактики игры в футбол.

4. Обучение навыкам коллективного действия в составе одной команды.

5. Формирование творческой, самостоятельной личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

6. Стабильность состава занимающихся.

7. Организация содержательного досуга учащихся.

**Учебный план**

Количество часов в неделю – 6 часов.

Количество часов в год – 216 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | | Год подготовки | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Теоретическая подготовка | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 62 | 52 | 42 | 42 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 46 | 50 | 54 | 46 |
| 4 | Техническая подготовка | | 50 | 52 | 54 | 54 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 30 | 34 | 38 | 40 |
| 6. | Игровая подготовка | | 20 | 20 | 20 | 26 |
| Всего часов | | 216 | | 216 | 216 | 216 |

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в середине мая 1,2,3 годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в середине мая 4 года обучения.

**Содержание программы**

Рабочая программа секции «Футбол» представлена в виде тематического планирования.

Тематическое планирование

**1 год обучения**

Задачи: 1. Развитие базовых двигательных умений и навыков обучения основных технических элементов.

2. Выявление перспективных детей для последующего обучение в группах начальной подготовки

3. Развитие личностных качеств.

**Содержание программы первого года обучения.**

**Тема №1 Теоретическая подготовка**

Сведения общие о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение системных занятий ФУ для укрепления здоровья, развитие физических способностей.

**Тема№2:** **Общая физическая подготовка** (развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости)

а) Строевые упражнения: команды для управление строем. Понятие о строе, шеренге, колонны, направляющей, замыкающей. Повороты на месте.

б)упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение, приведение,

Упражнение на месте и в движении.

Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Упражнение для туловища: упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в различных и.п.- наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа-поднимаем и опускаем ног, круговые вращения стопами, поднимаем и опускаем туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады.

в) упражнение на развитие ловкости: прыжкам ни одной ноге, повороты в прыжке на 90O , держание мяча в воздухе(жонглирование). Парные упражнения с ведением мяча, п/и типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Мороз –красный нос», и т.д.

г) упражнение на развитие координационных скоростей: спортивные игры, эстафеты в парах с перемещением, регби по упрощенным правилам, эстафеты с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов.

д) гимнастические упражнения на развитие гибкости: выпады широким шагом, упражнения в парах с поворотом, наклоном, с сопротивлением, эстафеты с элементами гимнастики, лазание, перелазание, кувырок вперед, перекаты, полушпагат.

**Тема №3: Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие быстроты: ускорение на 3 м после выполнения различных исходных положений или прыжковых упражнений на месте, или звукового сигнала, или зрительного сигнала: стоя лицом, спиной к стартовой линии, из приседа. Бег на выбывание, игры подвижные на выбывание с мячом и без мяча. П/игры «День и ночь», «Ракеты» и т.д.

**Тема №4:** **Техническая подготовка**

Техника передвижений. Бег обычный, спиной вперед, приставным шагом. Бег по прямой, изменением направления. Прыжки: вверх, толчком двумя ногами с места, одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега. Специальные, подвижные игры с использованием прыжковых упражнений с мячом и без мяча.

Для вратарей – прыжковые упражнения (в сторону, повороты переступанием, ловля мяча)

- удары по мячу ногами: внутренней частью стопы по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком.

- остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы на месте.

- передачи мяча, внутренней частью стопы.

- ведение мяча – ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема правой и левой ногой, поочередно, по прямой, кругу, между стоек.

- обманные движения: «уход» выпадом в сторону (при атаке противника спереди, умение показать движение туловищем в одну сторону, а уйти с мячом в другую). Финт перешагиванием, когда соперник сбоку.

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

Техника игры вратаря: передвижение, в воротах без мяча в сторону приставным шагом. Ловля летящего навстречу и немного в сторону от вратаря мяча. Ловля и отбивание мяча без падения. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Первый пас партнеру, для продолжения игры. Выбивание ногой с пола, с рук.

**Тема№5:** **Тактическая подготовка**

Атакующая тактика:

Индивидуальные действия без мяча:

Правильное расположение на площадке

Выбор момента передвижение «открывание» на свободное место.

Индивидуальные действия без мяча:

Правильно выбирать позицию на площадке в обороне, подходить к сопернику, оценивать ситуацию игровую.

Тактика игры вратаря:

Умение выбирать правильную позицию в воротах при меняющейся игре. Выход за пределы вратарской площадки.

**Тема№6:** **Двусторонние игры: игры в группах**.

**Тема №7:** **Контрольные нормативы:**

ОФП: бег10-15 м

Прыжок в длину с места:120(см)

СФП: бег 10м с ведением мяча

Жонглирование с мячом-5-6 раз

**2 год обучения.**

**Задачи 2-го года обучения:**

1. Привить интерес к систематическим занятиям футболом.
2. Изучение основ техники футбола.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, координации гибкости.
4. Развитие личности, формирование здорового образа жизни.
5. Обучение основным двигательным умениям и навыкам.

**Содержание программы второго года обучения**

**Тема № 1. Теоретическая подготовка.**

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.

**Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика:

Строевые упражнения: перестроения на месте.

ОРУ без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки;

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях, упражнения с валиком для головы;

- упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения в различных исходных положениях, поднимание и опускание туловища; упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения для ног: в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, различные маховые движения, в положении стоя - приседание на обеих ногах и на одной, выпады;

- упражнения с предметами: с малыми мячами: броски и ловля после подбрасывания вверх, удара о землю, стену; ловля мячей на месте и в движении;

Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки; упражнения у гимнастической стенки.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров», «Хитрая лися», «Космонавты», « Выбей мяч», «Попади в мяч», «Пятое место». Эстафеты: встречные и круговые с преодолеванием полосы препятствий, расстановкой и собиранием предметов.

Бег 30м, челночный бег 3х10м, 6 минутный бег, 12 минутный бег (Тест Купера).

Прыжки: прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Тройной национальный прыжок.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, медленного бега, подпрыгивая, бега на месте);

- эстафеты с элементами старта;

- подвижные игры: «День и ночь**», «**Вызов»**,** «Вызов номеров», «Рывок за мячом»;

- стартовые рывки к мячу с последующими ударами по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- ускорения на 15, 30, 60 м. с мячом и без;

- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами;

- бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий, переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15-20 м. max S, 10-15 м медленно и т.д.), также с ведением мяча. Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

- бег с быстрым изменением способа передвижения (пример: быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.);

- бег с изменением направления (до 1800), с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить скорость или остановиться), затем выполнить новый рывок в том или другом направлении;

- «челночный» бег: 2x10м; 4x5 м; 4x10 м; 2x15 м;

- бег с тенью (поворотное движение, тоже, но с ведением мяча). Выполнение элементов техники в быстром темпе (Например: остановка мяча с последующим рывком).

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-1800;прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

- кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо;

- держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой;

- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводок стоек обманными движениями;

- эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры «Живая цепь», «Салки с мячом», «Ловля парами».

**Тема № 4. Обучение техническим элементам.**

Теория: Понятия о спортивной технике

Практические занятия. Техника передвижения*:*

- бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом;

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

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу, после остановки движущегося мяча; на точность (в определенную цель на поле, в ворота, в ноги к партнеру).

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча (стоя на месте); с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъема, правой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров.

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 попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте.

Техника игры вратаря*:* основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным и приставным шагом, скачками.

Ловля мяча: летящего навстречу и в сторону от вратаря на высоте груди и живота (без прыжка и в прыжке); катящегося и низко летящего навстречу и в сторону; летящего в сторону на уровне живота, груди с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в

прыжке, с места и с разбега.

**Тема № 5. Обучение тактическим элементам.**

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практические занятия:

Тактика нападения:Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

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

Тактика защиты: Индивидуальные действия: правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

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.

**Тема 6. Двусторонние игры.**

Игры между группами в объединении.

**Тема 7. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

**3 год обучения**

**Основные задачи 3 года обучения.**

1. Выявить наиболее перспективных детей для последующего совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

2. Обучение двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, координации, общей выносливости.

4 Развитие личности: воспитание целеустремленности, выдержки, настойчивости.

5. Закаливание организма.

**Содержание программы третьего года обучения**

**Тема № 1. Теоретическая подготовка.**

Гигиенические знания и навыки закаливания. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, правильный уход. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простым заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Развитие физических качеств, необходимых футболисту (с преимущественной направленностью на быстроту, выносливость, силу, ловкость). Национальные виды спорта северных народов России как средство развития силы, выносливости, ловкости.

Практические занятия.

Строевые упражнения. ОРУ без предметов и с предметами на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах: передача, броски и ловля мяча. Упражнения для ног: махи, выпады, прыжки. Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев. Подвижные игры эстафеты: игры с мячом бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные, круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, расстановкой и собиранием снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча прыжками и бегом в различных состояниях перечисленных элементов.

*Развитие силы*: гимнастика: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног. Перетягивание палки.

*Развитие быстроты*: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Тройной национальный прыжок.

*Развитие гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, вольные гимнастические упражнения.

*Развитие ловкости*: легкая атлетика: челночный бег 3х10 м, гимнастика: кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры, эстафеты, игры в касание, в захваты. Национальная борьба.

*Развитие выносливости*: легкая атлетика-бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения. Упражнения для комплексного развития физических качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивая через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах, строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево из середины на вытянутые в стороны руки.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

Практические занятия.

Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости; рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, медленного бега, подпрыгивая или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу, с последующими ударами по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15м, 30м, 60м с мячом и без.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15-20 м max S, 10-15 м медленно и т.д.). Также с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (Пример: быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Бег с изменением направления (до 1800). Бег с изменением S: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнять новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» 2x10м.; 4x5 м.; 4x10 м.; 2x15 м. и т.д. Бег с тенью (поворотное движение, то же с ведением мяча). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком).

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой, то же выполняя в прыжке с поворотом на 90-1800. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара, головой или ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводок стоек обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цепь», «Салки с мячом», «Ловля парами».

**Тема № 4. Обучение техническим элементам.**

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Практические занятия.

Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

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

Удары на точность: в определенную цель в ворота, в ноги к партнеру, на уход движущемуся партнеру.

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

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

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

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

Обманные движения (финты): «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево).

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

Техника игры вратаря: бросок мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега; одной рукой из-за плеча на точность.

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

**Тема № 5. Обучение тактическим элементам.**

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 2-1-1, 3-1, 1-3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Практические занятия:

Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; различные виды обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученных финтов) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Оценка игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций.

**Тема 6. Двусторонние игры.**

Игры между группами в объединении.

**Тема 7. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59,0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

Специальная физическая подготовка (СФП).

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

**4 год обучения.**

**Основные задачи 4 года обучения:**

1. Обучение новым двигательным умениям и навыкам, совершенствование ранее изученных.
2. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности
3. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств.
4. Воспитание морально – волевых качеств
5. Укрепление и закаливание детского организма с помощью физических упражнений, свежего воздуха.

**Содержание программы четвертого года обучения**

**Тема № 1. Теоретическая подготовка.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила оказания первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Правила оказания первой медицинской помощи (до врача). Общие понятия о массаже.

**Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение упражнений для развития физических качеств. Развитие физических качеств, необходимых футболисту (с преимущественной направленностью на быстроту, силу, выносливость).Упражнения для развития общих физических качеств и их дозировка.

Практика:

Ходьба, бег, беговые упражнения, построения, перестроения, строевая ходьба.

Общеразвивающие упражнения:

с предметами: набивными мячами, гантелями, скакалкой, мешочками с песком (поднимание, опускание, наклоны, повороты, приседания);

без предметов: упражнения для всех групп мышц, особенно ног, спины, живота. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание; приседание с отягощением (гантели, набивные мячи).

*Упражнения для развития физических качеств*

Практика:

Упражнения для развития:

*Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, толкание ядра сильной и слабой рукой. Национальный вид спорта: перетягивание палки.

*Быстроты*: легкая атлетика- бег 10 м, 20 м, 30 м .

*Гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, вольные гимнастические упражнения.

*Ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м, гимнастика: кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры- футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры, эстафеты, игры в касание, в захваты; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Тройной прыжок.

*Выносливости*: легкая атлетика - бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения. Прыжки через нарты (высота нарт - 40 см, ширина вверху - 45 см, ширина у основания - 60 см).

*Скоростно-силовые упражнения* (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для скоростно-силовой подготовки.

Подвижные игры, эстафеты: беговые, с прыжками, с мячом, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости, рывки 5-10 м из различных исходных положений, стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивая. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение на 15м без мяча и с мячом. Бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанции 100 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-20 м медленно). Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей достать».

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10м, 4х50м, бег с тенью (повторение движений партнера и изменение скорости).

Упражнения для развития спортивно-силовых качеств: приседание с отягощением, подскоком и прыжки после приседания без отягощения. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Броски набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Единоборства.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», прыжковая эстафета.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать мяч (подвешенный) головой, рукой, с поворотом на 90-1800 ; кувырки вперед; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами».

Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для вратарей.

**Тема № 4. Обучение техническим элементам.**

Теория: Техника передвижений, ударов по мячу ногой, головой, остановки и ведения мяча, обманных движений (финты), отбор мяча.

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

Удары на точность: в определенную цель в ворота, в ноги к партнеру, на уход движущемуся партнеру.

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

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

Совершенствование основных видов ведения, остановок, обманных движений.

**Тема №5. Обучение тактическим элементам.**

Теория: Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспектива развития тактики игры.

Практические занятия: Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика защиты:индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика вратаря.

Индивидуальные действия: оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом мете, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тема 6. Двусторонние игры.**

Товарищеские встречи с командами других клубов.

**Тема 7. Контрольные нормативы.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 4,8

Бег 300 м (сек) – 57,0

Бег 6 мин. (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,0

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Жонглирование мячом (раз) – 12

**Календарный учебный график**

Начало учебного года, как правило, 1 сентября.

Окончание учебного года последнюю пятницу мая следующего календарного года.

Продолжительность учебного года **-**  36 недель, 216 часов.

Режим учебной неделиорганизован в соответствии с учебными программами и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебной работы.

После 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом сам процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем нагрузки в неделю по общеразвивающим программам в академических часах 6 часов.

Занятия в группах проводятся по утвержденному расписанию, согласованному с образовательными организациями в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

В выходные дни и каникулярное время предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские, контрольные игры, матчевые встречи, городские, российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Ежегодно КУГ утверждается приказом директора на учебный год и является приложением к данной программе.

*Формы контроля:*

* контрольное занятие;
* контрольные игры;
* соревнования;
* сдача контрольных нормативов;
* тестирование.

*Методы контроля:*

* тестирование;
* опрос;
* сдача контрольных нормативов

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты**

**Личностные**

* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
* мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

**Метапредметные**

* Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

 - ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

 - коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,

- текущий,

- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

- показатели участия в соревнованиях.

**Условия реализации программы**

**Кадровые условия**

Требования к квалификации**.**Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

**Материально-технические условия**

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал для занятий мини-футболом 20\*10 м

- спортивный инвентарь (ворота, мячи футбольные, мячи мини-футбольные №3,4,5, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)

- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки)

- медицинская аптечка.

**Программно-методические условия**

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко *« Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»*Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.

2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер *« Подготовка футболистов»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

3. Н.В. Зимкин *« Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте»*Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

4. В.Ю. Верхошанский *« Основы специальной соловой подготовки в спорте»* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.

М.Г. Каменцер *« Спортшкола в школе».* Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

6. С.Н. Андреев *«Играй в мини- футбол»*Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.

К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо *« Техническая и тактическая подготовка футболистов»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.

7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина *« Юный футболист»* Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

8. А. Исаев, Ю. Лукашин. *« Футбол»*Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР *«Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва*Изд – во: Москва 1977 г.

10. Г.С. Зонин *«Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки»* Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.

11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези *«Обучение системе игры 4-3-3»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер *«Футбол. Тактика защиты и нападения»*Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

**Перечень Интернет-ресурсов**

1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>