

Содержание

[Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» 3](#_Toc86070953)

[1.1. Пояснительная записка. 3](#_Toc86070954)

[Актуальность. 5](#_Toc86070955)

[Отличительная особенность программы. 5](#_Toc86070956)

[Адресат программы. 6](#_Toc86070957)

[Объем и срок реализации программы. 6](#_Toc86070958)

[Формы обучения 6](#_Toc86070959)

[Режим занятий 6](#_Toc86070960)

[1.2. Цель и задачи программы 7](#_Toc86070961)

[1.3. Содержание программы 8](#_Toc86070962)

[Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» 8](#_Toc86070963)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения 8](#_Toc86070964)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2 года обучения 17](#_Toc86070965)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 3 года обучения 28](#_Toc86070966)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 1 года обучения 39](#_Toc86070967)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 2 года обучения 48](#_Toc86070968)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 3 года обучения 57](#_Toc86070969)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 4 года обучения 65](#_Toc86070970)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 5 года обучения 74](#_Toc86070971)

[1.4. Планируемые результаты 82](#_Toc86070972)

[Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 83](#_Toc86070973)

[2.1. Календарный учебный график 83](#_Toc86070974)

[2.2. Условия реализации программы 84](#_Toc86070975)

[2.3. Формы аттестации и контроля 85](#_Toc86070976)

[2.4. Оценочные материалы 85](#_Toc86070977)

[2.5. Методическое обеспечение 89](#_Toc86070978)

[Видеоматериалы 89](#_Toc86070979)

[Комплекс специальных упражнений для футболистов 89](#_Toc86070980)

[Список литературы 93](#_Toc86070981)

[*Приложение № 1* 95](#_Toc86070982)

[План воспитательной работы отделения «Футбол» 95](#_Toc86070983)

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол»

* 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках типовой модели «Спортика» мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в футбол» является ***разноуровневой.***

Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

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

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2014 г. №996-р);

- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. №2403-р);

- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1493);

- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. №536);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. №298);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122) Санитарные правила СП 2.4.3648-20

 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019г. №740);

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 г. №86-03;

- Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"

- Локальные акты МАУ ДО «ДЮСШ №5», Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

# Актуальность.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

# Отличительная особенность программы.

Основой подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

# Адресат программы.

 К занятиям футболом допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 8 до 18 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

# Объем и срок реализации программы.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «»Играем в футбол» представлена модель построения системы многолетней подготовки. Срок реализации: 8 лет. Общий объем программы: 4016 часов. Продолжительность одного учебного года составляет 35 недель. Такой длительный период обучения необходим для эффективности и результативности спортивной подготовки обучающихся.

Формы обучения - групповые, обучение с индивидуальным подходом.

Групповые занятия: теоретические, технические, тактические, подвижные и спортивные игры, массовые мероприятия в школе, медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Индивидуальные занятия: консультация, работа с литературой, индивидуальные задания на дом.

Режим занятий - весь процесс обучения разделён на этапы:

- группы начальной подготовки для обучающихся 8-10 лет - стартовый уровень;

- учебно-тренировочные группы для обучающихся 11-18 лет - базовый уровень.

Важным фактором в данном случае являются постоянно меняющиеся формы, методы и приемы занятий. Это разнообразие связано с возрастными изменениями воспитанников.

Для групп начальной подготовки 1 года обучения занятия проходят 6 учебных часов в неделю; для групп начальной подготовки 2-3 года обучения – 9 учебных часов в неделю; для учебно-тренировочных групп 1 года обучения - 12 часов в неделю; для учебно-тренировочных групп 2 года обучения 14 учебных часов в неделю; для учебно-тренировочных групп 3 года обучения 16 учебных часов в неделю; для учебно-тренировочных групп 4 года обучения 18 учебных часов в неделю; для учебно-тренировочных групп 5 года обучения 20 учебных часов в неделю.

# Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья, ориентирование обучающихся на профессиональный выбор в процессе занятий футболом: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний и умений необходимых футболистам.

**Задачи**

***обучающие***

- овладение техникой, приемами, стратегией игры в футбол, приобретение необходимых навыков для дальнейшего успешного профессионального развития;

- прочное освоение современной техники футбола и умение эффективно применять ее в игре;

- овладение командными тактическими действиями;

- приобретение соревновательного опыта;

- обучение навыкам инструкторской и судейской практики;

***развивающие***

- активизация интереса к занятиям спортом, в том числе футболом;

 - повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов;

***воспитательные*:**

 - формирование культуры «здорового образа жизни»,

 - формирование стойкого интереса к занятиям футболом, желание совершенствоваться в данном виде спорта;

- поддержание и развитие положительных межличностных и групповых отношений в команде;

- организация полноценного досуга детей и подростков;

- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

* Для решения поставленных задач предусматривается выполнение выпускных и переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; прохождение инструкторской и судейской практики, определение каждому учащемуся игрового амплуа, использование современных методик тренировки, основанных на данных науки и передовой практики.

# Содержание программы

# Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол»

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Формы контроля |
| теория | практика | всего |  |
|  | **Теоретическая подготовка** | **8** | - | **8** |  |
| 1.1 | Формирование здорового образа жизни.Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | 1 | Беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | Беседа, опрос  |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.5 | Врачебный контроль, первая помощь | 1 | **-** | 1 | Беседа, опрос |
| 1.6 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | Беседа, опрос |
|  | **Общая физическая подготовка:** | - | **86** | **86** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 43 | 43 | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 43 | 43 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка:** | - | **34** | **34** |  |
| 3.1 | обучение технике игры в футбол | **-** | 17 | 17 | Участие в товарищеских встречах |
| 3.2 | развитие специальных качеств футболистов | **-** | 17 | 17 |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **40** | **40** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Контрольные испытания** | - | **6** | **6** | Выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Соревновательная подготовка** | - | **12** | **12** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **7.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| **Итого:** | **8** | **178** | **186** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» первого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.**

1.1.Формирование здорового образа жизни. Сведения о строении и функциях организма человека.

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом

1.3.Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Врачебный контроль, первая помощь.

1.6. Места занятий, инвентарь и ТБ.

**Форма контроля:** тестирование, беседа, опрос.

**2. Общая физическая подготовка.**

* 1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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 сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 на формирование 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 и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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 мячей.

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

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

* 1. Спортивные игры и подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Специальная физическая подготовка**
	1. Обучение технике игры в футбол.

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

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на 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 двигающемуся 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 попытки 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 перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча 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.

**Форма контроля:** участие в товарищеских встречах.

* 1. Развитие специальных качеств футболистов.

 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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. 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» ит. 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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м 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 сведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3м. с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**Форма контроля:** участие в товарищеских встречах.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*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.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

1. **Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2 года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (ГНП-2) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | - | **12** |  |
| 1.1 | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос  |
| 1.5 | Установка на игру и ее разбор | 2 |  | 2 | тестирование |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни. | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.7 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **120** | **120** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | - | 60 | 60 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | - | 60 | 60 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **46** | **46** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **64** | **64** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Соревновательная подготовка** | **-** | **15** | **15** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **6.** | **Приемные и переводные испытания** | **-** | **7** | **7** | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **4** | **4** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **4** | **4** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Психологическая подготовка** | **-** | **3** | **3** | наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***12*** | ***263*** | ***275*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» второго года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка.**

1.1.Место и роль физической культуры в современном обществе.

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом.

1.3. Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Установка на игру и ее разбор.

1.6. Основы здорового образа жизни.

1.7. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

1. **Общая физическая подготовка.**
	1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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 сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 на формирование 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 и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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 мячей.

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. 2.2. Спортивные игры и подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

1. **Специальная физическая подготовка.**

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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. 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» ит. 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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м 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 сведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3м. с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 —180° . 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 правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и д.р.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

***Техника игры.***

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег

по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами сразбега. 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 двигающемуся 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 попытки 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 перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

***Тактика игры.***

***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить 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.

1. **Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**9. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 3 года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (ГНП-2) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | - | **12** |  |
| 1.1 | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос  |
| 1.5 | Установка на игру и ее разбор | 2 |  | 2 | тестирование |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни. | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.7 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **110** | **110** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | - | 55 | 55 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | - | 55 | 55 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **51** | **51** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **69** | **69** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Соревновательная подготовка** | **-** | **15** | **15** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **6.** | **Приемные и переводные испытания** | **-** | **7** | **7** | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **4** | **4** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **4** | **4** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Психологическая подготовка** | **-** | **3** | **3** | наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***12*** | ***263*** | ***275*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» третьего года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка.**

1.1.Место и роль физической культуры в современном обществе.

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом.

1.3. Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Установка на игру и ее разбор.

1.6. Основы здорового образа жизни.

1.7. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

1. **Общая физическая подготовка.**
	1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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 сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 на формирование 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 и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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 мячей.

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. 2.3. Спортивные игры и подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

1. **Специальная физическая подготовка.**

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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. 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» ит. 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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м 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 сведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3м. с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 —180° . 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 правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и д.р.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

***Техника игры.***

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег

по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на 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 двигающемуся 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 попытки 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 перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

***Тактика игры.***

***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить 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.

1. **Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**9. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 1 года обучения

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (УТГ-1) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **17** | - | **17** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.  | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **172** | **172** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 86 | 86 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 86 | 86 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **107** | **107** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **116** | **116** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **8** | **8** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **10** | **10** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **36** | **36** | наблюдение |
| **8.** | **Соревновательная подготовка** |  | **20** | **20** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **9.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **6** | **6** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***17*** | ***475*** | ***492*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» учебно-тренировочной группы первого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

* 1. Сведения о строении и функциях организма человека.
	2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)
	3. Техника и тактика игры в футбол

1.5.Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

1.8 .Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

1. **Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с 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 полуприседе.

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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

* 1. Спортивные игры и подвижные игры

*Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)*

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.

*Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

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

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч;

Баскетбол;

Волейбол;

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

1. **Технико-тактическая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

 Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика нападения**

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

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

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные и тренировочные игры:* Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. **Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

1. **Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 2 года обучения

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (УТГ-2) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **17** | - | **17** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.  | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** | **-** | **178** | **178** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 89 | 89 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 89 | 89 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **112** | **112** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **171** | **171** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **10** | **10** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **12** | **12** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **42** | **42** | наблюдение |
| **8.** | **Соревновательная подготовка** |  | **24** | **24** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **9.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **8** | **8** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***17*** | ***557*** | ***574*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» учебно-тренировочной группы второго года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

1.3.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5.Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

1.8 .Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с 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 полуприседе.

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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

2.2.Спортивные игры и подвижные игры

*Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)*

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.

*Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

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

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч;

Баскетбол;

Волейбол;

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

 Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика нападения**

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

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

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные и тренировочные игры:* Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**5. Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

**8. Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**9. Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 3 года обучения

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (УТГ-3) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **18** | - | **18** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.  | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **182** | **182** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 90 | 90 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 92 | 92 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **151** | **151** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **185** | **185** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **10** | **10** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **14** | **14** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **50** | **50** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **10** | **10** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение  |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **36** | **36** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***18*** | ***638*** | ***656*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» учебно-тренировочной группы третьего года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

1.3.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5.Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

1.8 .Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с 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 полуприседе.

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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

2.2.Спортивные игры и подвижные игры

*Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)*

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.

*Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

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

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч;

Баскетбол;

Волейбол;

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* дары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180' – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

*Обманные движения.* Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

*Групповые действия.* Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

*Учебные и тренировочные игры:* совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**5. Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

**8. Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**9. Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 4 года обучения

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (УТГ-4) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **18** | - | **18** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.  | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **190** | **190** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения |  | 95 | 95 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры |  | 95 | 95 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **184** | **184** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **200** | **200** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **12** | **12** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **18** | **18** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **60** | **60** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **12** | **12** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение  |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **44** | **44** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***18*** | ***720*** | ***738*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» учебно-тренировочной группы четвертого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

1.3.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5.Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

1.8 .Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с 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 полуприседе.

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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

2.2.Спортивные игры и подвижные игры

*Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)*

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.

*Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

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

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч;

Баскетбол;

Волейбол;

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* дары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180' – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

*Обманные движения.* Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

*Групповые действия.* Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

*Учебные и тренировочные игры:* совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**5. Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

**8. Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**9. Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы 5 года обучения

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов(УТГ-5) | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **20** | - | **20** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.  | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **195** | **195** |  |
|  2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 95 | 95 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 100 | 100 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **212** | **212** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **227** | **227** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **12** | **12** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **20** | **20** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **70** | **70** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **14** | **14** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение  |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **50** | **50** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** |  |
| ***Итого*** | ***20*** | ***800*** | ***820*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» учебно-тренировочной группы пятого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

1.3.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5.Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

1.8 .Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

*Общеразвивающие упражнения с предметами* (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с 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 полуприседе.

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.

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

2.2.Спортивные игры и подвижные игры

*Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)*

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.

*Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).*

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

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч;

Баскетбол;

Волейбол;

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

*Техника передвижения.* Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Совершенствовать ведение мяча различными особами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты).* Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Выбрасывание мяча.* Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря***.** Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия***.** Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

*Командные действия.* Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Командные действия.* Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обор

*Тактика вратаря.* Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

*Учебные и тренировочные игры*: уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**5. Приемные и переводные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Психологическая подготовка.** Основное срдержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

Переключение с одних упражнений на другие

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка

Применение мышечной релаксации

Разнообразные виды досуга

Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание

Витаминизация

Разнообразные виды массажа

Разнообразные виды гидропроцедур

Физиотерапия

Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

**8. Инструкторская и судейская практика.** Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**9. Соревновательная подготовка.** Участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** товарищеские встречи, наблюдение.

**10. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

# Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» к концу первого года обучения обучающиеся должны:

* знать и уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
* иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического футбола и специальных вспомогательных упражнений;
* уметь выполнять данные упражнения;
* знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;
* привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
* приучение к игровой обстановке.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» к концу второго года обучения обучающиеся должны:

- уметь технически правильно выполнять упражнения классические упражнения в футболе и специально-вспомогательные упражнения;

- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении на футбольном поле, во время проведения соревнований;

- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;

- выступать на районных и городских соревнованиях.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» к концу третьего года обучения обучающиеся должны:

* овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
* изучить индивидуальную и командную тактику игры в футбол;
* существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
* развить специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
* расширить игровую и соревновательную практику.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» к концу четвертого и пятого годов обучения обучающиеся должны:

* создать базу ОФП и СФП для дальнейшего роста результатов;
* освоить увеличенные по объему тренировочные нагрузки;
* повысить надежность выступления на соревнованиях, всегда помнить, что за тобой стоит команда.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» к концу шестого-восьмого годов обучения обучающиеся должны:

* в совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях, по необходимости уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях;
* уметь вести протокол соревнований.
* участвовать в судействе соревнований в качестве старшего судьи, секретаря;
* сдать экзамен на звание «Юный спортивный судья»;
* принимать участие в соревнованиях различного уровня.

# Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

# 2.1. Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** – учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** – программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул** – в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

Сроки сдачи контрольных нормативов обозначены в календарном учебном графике.

# 2.2. Условия реализации программы

***1. Материально-техническое обеспечение***

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивный зал; открытое плоскостное сооружение для футбола

**Оборудование и спортивный инвентарь**

**для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования,** **спортивного инвентаря** |  **Единица** **измерения** | **Количество** **изделий** |
| 1. | комплект индивидуальной экипировки футболиста | шт. | 20 |
| 2. | комплект футбольных накидок | шт. | 20 |
| 3. | комплект футбольных мячей | шт. | 20 |
| 4. | футбольные ворота | шт. | 2 |
| 5. | воротные сетки | шт. | 2 |
| 6. | набивные мячи | шт. | 5 |
| 7. | скакалки | шт. | 20 |
| 8. | насос для накачки мячей | шт. | 1 |
| 9. | фишки и «пирамиды» для обводки | шт. | 40 |
| 10. | гимнастические маты | шт. | 10 |

1. ***Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований, тактическая доска.
2. ***Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Играем в футбол» работают педагоги с высшим специальным образованием.

# 2.3. Формы аттестации и контроля

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

# 2.4. Оценочные материалы

 Оценочные процедуры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно - переводными нормативами.

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **ГНП-1** | **ГНП-2** | **ГНП-3** |
| **Показатели в баллах** |
| **«5»**  | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»**  | **«4»** | **«3»** |
| ***ОФП:***1. Бег 30 м (сек.) | 5,7 | 6,3 | 6,7 | 5,3 | 5,0 | 6,3 | 5,1 | 5,3 | 6,0 |
| 2. Бег 300 м (сек.) | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 59,0 | 60,0 | 65,0 |
| 3.Прыжки в длину с места (см.) | 165 | 160 | 155 | 160 | 155 | 140 | 170 | 160 | 155 |
| ***СФП:***4.Бег 30 м с ведением мяча(сек.) | 7,0 | 7,5 | 8,5 | 6,4 | 7,0 | 8,0 | 6,2 | 6,4 | 7,0 |
| 5.Вбрасывание мяча надальность (м.) | 10 | 9 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 10 |
| ***Техническая подготовка:***6. Удары по мячу на точность (число показанийиз 10 ударов) | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 4 |
| 7. Жонглирование мячом(кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 11*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения**  | **УТГ-1**  | **УТГ – 2**  | **УТГ-3**  |
| **Показатели в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***ОФП:***бег 30м (сек.) | 5,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 4,9 | 5,1 | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
| бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2) | 57,0 | 59,0 | 65,0 | 65,0 | 67,0 | 70,0 | 64,0 | 65,0 | 67,0 |
| 6-минутный бег (м), 12-минутный бег -(с УТГ-2) | 1400 | 1350 | 1100 | 3000 | 2800 | 2500 | 3100 | 3000 | 2500 |
| прыжок в длину (см) | 180 | 170 | 160 | 210 | 200 | 180 | 220 | 210 | 200 |
| ***СФП: для полевых игроков**** бег с ведением мяча(сек)
* Бег 5х30м с ведением мяча (сек)(с УТГ-2)
 | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,830,0 | 6,035,0 | 6,240,0 | 5,428,0 | 5,830,0 | 6,035,0 |
| удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 45 | 39 | 34 | 55 | 50 | 45 | 60 | 55 | 50 |
| вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 14 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 | 19 | 17 | 14 |
| ***Техническая подготовка: для полевых игроков**** удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)
* ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2)
 | 8 | 6 | 5 | 79,5 | 610 | 514 | 89,0 | 79,5 | 612 |
| жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 25 | 20 | 12 |  |  |  |
| ***Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2***удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 34 | 30 | 25 | 38 | 34 | 30 |
|  бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 24 | 20 | 18 | 26 | 24 | 20 |

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 12*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения**  | **УТГ-4 (16лет)** | **УТГ – 5 (17-18 лет)** |
| **Показатели в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***ОФП:***бег 30м (сек.) | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 4,3 | 4,4 | 4,8 |
| 400м-(сек) | 61,0 | 64,0 | 65,0 | 59,0 | 61,0 | 64,0 |
| 12-минутный бег (м) | 3150 | 3100 | 3000 | 3200 | 3150 | 3000 |
| прыжок в длину (см) | 225 | 220 | 210 | 230 | 225 | 210 |
| ***СФП: для полевых игроков**** бег 30м с ведением мяча(сек)
* Бег 5х30м с ведением мяча (сек)
 |  5,227,0 | 5,428,0 | 5,830,0 | 4,826,0 | 5,227,0 | 5,429,0 |
| удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 65 | 60 | 55 | 75 | 70 | 65 |
| вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 21 | 19 | 15 | 23 | 21 | 19 |
| ***Техническая подготовка: для полевых игроков**** удары по мячу на точность (число попаданий)
* ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)
 | 68,7 | 59,0 | 49,5 | 78,5 | 68,7 | 59,0 |
| ***Техническая подготовка: для вратарей*** удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 40 | 38 | 34 | 43 | 40 | 35 |
| бросок мяча на дальность (м) | 30 | 26 | 24 | 32 | 30 | 26 |

# 2.5. Методическое обеспечение

# Видеоматериалы

* Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
* Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte( Spain ), 80 мин., 2002.
* Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
* Дриблингифинты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
* Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
* Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.
* Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.
* Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
* Техника защиты (зонная защита).
* Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.
* Искусство игры в нападении.
* Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).
* Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).
* Уроки звёзд (Англия).
* Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2
* Высшее вратарское мастерство
* Подготовка вратаря.

# Комплекс специальных упражнений для футболистов

***Удар носком.*** Для выполнения данного упражнения необходимо произвести замах ногой и направить её в сторону мяча, вытягивая носок вперёд. Опорная нога в это время должна быть чуть позади мяча. Выпрямление бьющей ноги необходимо осуществить резко, при этом носок должен попасть в середину мяча.



**Удар серединой подъёма.** Выполняя это упражнение, необходимо поставить опорную ногу рядом с мячом, выполнить замах бьющей ногой и произвести ею удар в середину мяча. Левая рука при выполнении упражнения должна выноситься вперёд и вверх.



**Удар внутренней частью подъёма.** Выполнение такое же как и прямым подъёмом, но перед ударом необходимо развернуть носок наружу.



**Квадрат.** Несколько игроков контролируют мяч на ограниченном пространстве, а 1 или 2 игрока его отбирают. Благодаря этому упражнению происходит развитие игры в пас, скорости мышления, техники и концентрации. Ниже видео об основных ошибках при игре в квадрат.

**Владение мячом.** Необходимо разделиться на 3 команды: 2 команды владеют мячом, а 3-ья его отбирает. Это упражнение похоже на предыдущее, однако здесь более чётко проявляется командная работа. **Позиционная игра.** Упражнение соответствует предыдущему, однако каждый игрок занимает свою позицию (защитники, полузащитники и т. д.). При выполнении позиционной игры приобретается навык использования свободного пространства.

**Игра в урезанных составах.** Это упражнение выполняется в командах по 2 или 3 игрока. При этом на поле есть свободный игрок, который играет за ту команду, которая ведёт мяч. Количество свободных игроков можно увеличивать. Такая игра способствует развитию периферического зрения, скорости мышления, игры в пас.

**Упражнения для рук и плечевого пояса** (выполнение сгибаний и разгибаний, вращений, махов и т. д.). Такие упражнения необходимо выполнять, как на месте, так и в движении.



**Упражнения для мышц шеи** (наклоны и повороты в разных направлениях).



**Упражнения для туловища** (наклоны и повороты, поднимание и опускание ног в положении лёжа и т.д.). Упражнения для ног (выполнение махов, приседаний и выпадов).

**Упражнения с сопротивлением** (выполнение тех же поворотов и наклонов туловища, но только в парах, а также приседаний с партнёром и элементов борьбы в стойке).


# Список литературы

**Литература для педагога**

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

**Литература для обучающихся**

1. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

2. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

3. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

4. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Департамент образования и науки Кемеровской области | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской областиФедерация футбола Кемеровской области | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru)-www.football42.ru |

# *Приложение № 1*

# План воспитательной работы отделения «Футбол»

|  |  |
| --- | --- |
| **Срок**  | **Наименование мероприятия**  |
| 1. **Работа с родителями**
 |
| **Сентябрь****март** | Организация и проведения родительского собрания объединения и по группам |
| **октябрь** | Участие в работе родительского совета школы |
| **По графику** | Проведение открытых учебно – тренировочных занятий для родителей |
| **По графику** | Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями |
| **2. Спортивно- массовые мероприятия с детьми** |
| **Сентябрь** | 1. Прием контрольных нормативов по физической подготовленности учащихся.3. Участие в Декаде дополнительного образования4.Комплектование групп5. Контроль за прохождением медицинского осмотра учащихся всех групп |
| **Октябрь** | 1. Товарищеские игры по флорболу, посвященные Дню учителя2. Прием контрольных нормативов по теоретической подготовке учащихся |
| **Ноябрь** | 1.Учебно – тренировочные сборы.2. Прохождения мед.осмотра в группах УТГ в физкультурно- врачебном диспансере  |
| **Декабрь** | 1. Товарищеские встречи по футболу на кубок «Деда мороза» |
| **Январь** | 1. Эстафеты на коньках посвященные всероссийской акции «Татьянин лёд»2. Подготовка ходатайства по присвоению спортивных и массовых разрядов |
| **Февраль** | «Ледовые баталии», катание на коньках в честь Дня Защитника Отечества |
| **Март** | 1. Спортивно-развлекательное мероприятий «Гуляй, Масленица!»2. Учебно – тренировочные сборы |
| **Апрель** | Турнир по пионерболу среди учащихся объединения «Футбол» |
| **Май** | 1.Кросс, посвященный Дню Великой Победы2. Подготовка ходатайства по присвоению спортивных и массовых разрядов3.Подготовка и проведения праздника окончания учебного года4. Прохождения мед. осмотра в группах УТГ в физкультурно- врачебном диспансере |
| **Июнь-август** | Учебно-тренировочные сборы на базе ДЮСШ №5 и загородных оздоровительных лагерей |
| 1. **Методическая работа с тренерами - преподавателями**
 |
| **постоянно** | Изучение нормативно правовой базы по организации учебно – тренировочного процесса, правил футбола, ЕВСК, Положения о присвоению судейской категории |
| **сентябрь** | 1.Составление графика и проведение открытых учебно –тренировочных занятий2.Составление планов работы.3.Составление календаря соревнований. |
| **октябрь** | Проведения консультации и составление заявления на присвоение квалификационной категории |
| **ноябрь** | Подготовка документов по присвоению судейской категории |
| **По мере необходимости, но не реже 1 раз в квартал** | Проведения тренерских советов |
| **По плану** | Участие в работе педагогических советов и совещаниях при директора и заместителе директора  |
| **По мере необходимости** | Прохождения курсов повышения квалификации |
| **По запросу администрации** | Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно – тренировочных занятий, личные дела учащихся) |
| 1. **Мероприятия по улучшению материально – технической базы школы**
 |
| **постоянно** | Контроль за санитарно – гигиеническим состоянием спортивного зала, температурным режимом |
|  **1 раз в декаду** | Ведение журнала административно – общественного контроля. Контроль за наличием мед. аптечки |
| **По мере необходимости** | Приобретение и ремонт спортивного инвентаря |
| **Июнь-июль** | Подготовка спортивного зала к началу учебного года |