

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  на педагогическом совете  Протокол № 1 от  «01» апреля 2021 г. | Утверждена  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кондратьева Т.А.  приказ № 32 от «01» апреля 2021 г. |

**Муниципальное бюджетное**

**учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования**

**«Сусуманский городской округ»**

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая)**

**ПРОГРАММА**

***«Футбол»***

Возрастная категория 15-17 лет

Срок реализации 3 года

Направленность: физкультурно - спортивная

педагог дополнительного образования

Муцольгов Магомед Салманович

**2021 г.**

**г. Сусуман**

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» является модифицированной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 147 и программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г.

Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Футбол это игра** – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать.

**Актуальность программы**

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей и учреждения дополнительного образования предоставляя дополнительные образовательные услуги расширяют возможности для приобщения детей к физкультуре спорту, обеспечения условий для здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учебный материал распределён с учётом специфики игры в футбол и охватывает другие общеразвивающие спортивные мероприятия (групповые и командные игры ,теннис, ОФП, индивидуальные занятия)

**Цель Программы** «Футбол»:

Привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и освоение основных правил и приемов игры в футбол.

**Задачи**программы «Футбол»:

1. Укрепить здоровье и закалить организм подростков;
2. Содействовать правильному физическому развитию, повышению обшей физической подготовленности, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
3. Создать условия изучения и совершенствования основ техники и тактики игры,

проведения учебно - ­тренировочных занятий и соревнований.

**Методы и формы обучения**

Учитывая возрастную категорию воспитанников секции тренировочные занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных процессов.

Теоретическая подготовка ведется в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, действия судейского состава, правила ведения протоколов.

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

1. Словесные методы: объяснение, информирование, замечания, команды, указания.
2. Наглядные методы: демонстрация движений, приемов, упражнений, использование наглядных пособий, схем, видеофильмов.

3. Практические методы:

 - метод упражнений: отработка действий, движений, упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

 - тренировочный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся

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

Метод тренировочный предусматривает выполнение заданий на специально оборудованных специализированных площадках.

**Формы обучения:**

- индивидуальная,

- групповая,

- поточная.

**Ожидаемые результаты**

**освоения   программы**

            В процессе занятий и тренировок воспитанники определяют собственные установки и потребности в соблюдении норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у них формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные качества. Воспитанники,     занимающиеся в спортивной секции дополнительного образования будут иметь приросты показателей физической подготовленности по окончании учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

* Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом; гражданская позиция;
* приобретают опыт соревновательной и командной деятельности

*Познавательные результаты УУД:*

*Коммуникативные УУД:*

*Оздоровительные результаты:*

* Выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков занятий по причине болезни;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия .
* сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

###### **Учебный план**

**Педагогическая нагрузка 18 часов в неделю, 35 рабочих недель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Год обучения | Всего часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | 1-й год | 315 | 9 | 306 |
| 1. | 2-й год | 315 | 9 | 306 |
| 2. | 3-й год | 315 | 9 | 306 |
|  | **ВСЕГО** | **630** | **18** | **612** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Кол-во  часов | В том числе | |
| теория | практика |
| **1-й год обучения** | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 240 | 3 | 237 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 32 | 3 | 29 |
| 3. | Техническая подготовка | 33 | 3 | 30 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 4 | **-** | 4 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 6 | **-** | 6 |
|  | **ИТОГО:** | **315** | **9** | **306** |
| **2-й год обучения** | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 233 | 3 | 230 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 39 | 3 | 36 |
| 3. | Техническая подготовка | 33 | 3 | 30 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 4 | **-** | 4 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 6 | **-** | 6 |
| **ИТОГО:** | | **315** | **9** | **306** |
| №  п/п | Наименование темы | Кол-во  часов | В том числе | |
| теория | практика |
| **3-й год обучения** | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 145 | 3 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 79 | 3 | 76 |
| 3. | Техническая подготовка | 82 | 3 | 79 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 3 | - | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **315** | **9** | **306** |

**После первого года обучения,** от занимающегося ожидается, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

**На втором году обучения,** занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и выполнять сложные приёмы овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

**На третьем году** **обучения,** занимающиеся должны в совершенстве владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

**Поурочное планирование тренировок по футболу.**

**Теоретические сведения**

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

**Практические занятия**

**2. Практические занятия**

Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах*. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Упражнения для развития силы.*

1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4.Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

8. *Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  передвижение  на  руках  вправо   (влево)   по  кругу   (носки  ног  на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10.Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12.Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13.Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5.Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей  группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном  по численности  составе).  Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4.Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5.Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6.Ведение мяча головой.

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов)особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

1.Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо,  вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3.Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**Основы техники и тактики.**

*Техника передвижений.*Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево).Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега.Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча*. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

**Тактика игры в футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

**Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.*Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*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. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «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.*Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать 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 противодействовать 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 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 выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при 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.

Контроль освоения программы проводится в ходе промежуточной (в декабре) и итоговой аттестации воспитанников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст (лет)** | | |
| **Контрольные упражнения** | **14-15 лет** | **16-17**  **лет** |
| **1** | **Бег 30 м (с)** | **5,6** | **5,3** | **5,1** |
| **2** | **Бег 300 м (с)** | **72** | **61** | **59** |
| **3** | **6 – минутный бег (м.)** | **1050** | **1150** | **1300** |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **145** | **160** | **165** |
| **5** | **Бег 30 м. с ведением мяча (с.)** | **7,0** | **6,5** | **6,3** |
| **6** | **Удар по мячу ногой на дальность (м.)** | **25** | **35** | **45** |
| **7** | **Жонглирование мячом (количество ударов)** | **7 - 8** | **10** | **12** |
| **8** | **Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)** | **4 - 3** | **4** | **5** |
| **9** | **Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)** | **12,0** | **11,5** | **11** |
| **10** | **Бросок мяча рукой на дальность (м.)** | **6 - 7** | **9** | **13** |

**Примечания:**

**Условия выполнения упражнений при сдаче нормативов в рамках аттестации:**

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений могут проводиться проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Технические приёмы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

**Материально-техническая база**

**для проведения занятий в секции «Футбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:**

1. мячи футбольные - 10 шт.
2. насос с иглой для надувания мячей - 2 шт.
3. футбольные ворота - 2 шт.
4. скакалки - 22 шт.
5. гимнастические маты - 5 шт.
6. гантели - 10 шт.
7. стойки для обводки - 10 шт.
8. рулетка - 2 шт.
9. свисток судейский - 1шт.
10. секундомер - 1 шт.

Формой подведения итогов по каждому разделу является сдача зачётов и проведение соревнований согласно положению об аттестации воспитанников.

**Список рекомендуемой литературы для учащихся.**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006

2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007

3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006

4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

**Список рекомендуемой литературы для тренера.**

1. С.Ю. Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000

2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М, 2004

3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» - М, 2005

4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004

5. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития»