****

1. **Пояснительная записка**

**Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно  отражалось на нравственном  развитии. Тренеры-преподаватели   поддерживают  природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2021 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по Реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «СОШ №2 ЗАТО п. Солнечный»

- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МКОУ «СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный».

- Устав МКОУ «СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный»;

- Положение о работе с одаренными детьми «МКОУ СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный».

 **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна** программы заключается в организации процессе занятий, которые направлены не только на совершенствование физических качеств, но и активного развития сознания и мышления, творческих способностей и самостоятельности. Основной формой деятельности в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач и выбор ответных действий.

 **Актуальность** программы заключается в том, что развитие детского спорта, понижение критериев здоровья и мотивации здорового образа жизни обсуждаются на всех правительственных уровнях. Поэтому в современных условиях эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребёнка интересующих его вид спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Кроме этого, данная программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивая физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Отличительные особенности**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом.  Поэтому главными отличительными особенностями программы является осуществление таких основных функций, как:

1. Создание эмоционально значимой среды для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
3. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств, дисциплинированности и ответственности;
4. Формирование знаний, умений и навыков в футболе;
5. Привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.

**Цель и задачи**

**Цель:** формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия футболом, а также формирование морально-волевых и нравственных качеств личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

*Обучающие:*

* ознакомить с историей развития спортивной игры – футбол;
* ознакомить с основными правилами игры;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, а также профилактики вредных привычек и травматизма в спорте;
* обучить технике передвижения и остановок игроков на поле;
* обучить технике ведения, ударов и остановки мяча;
* ознакомить и обучить основным тактикам игры в футбол.

*Развивающие:*

* способствовать развитию и повышению основных физических качеств и укреплению здоровья;
* способствовать развитию основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
* способствовать развитию мотивации, ответственности и самостоятельности, а также навыков самоконтроля за своим здоровьем.

*Воспитательные:*

* воспитывать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом;
* воспитывать нравственные и морально-волевые качества, командный дух;
* приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

**Адресат Программы; объём, формы обучения**

Программа адресована детям 10-17 лет.

Наполняемость групп – 10-16 человек. Группы формируются согласно возрасту и мотивации обучающихся.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 144 часа и реализуется в течение 2024-2025 учебного года.

**Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения: очная

Общая недельная нагрузка составляет 4 часа.

**Ценностные ориентиры**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырех групп ценностных направлений и из компонентов в аспекте реализации программы.

1. **Физическая направленность** заключается в совершенствовании и развитии здоровья, физических качеств, двигательных умений и навыков, а также стремления к самосовершенствованию.
2. **Социально-психологическая направленность** заключается в формировании трудолюбия, понятия долга, чести, совести и благородства, а также развитие навыков общения и поведения в коллективе, средств социализации.
3. **Психическая направленность** заключается в развитии быстроты мышления, творческих задатков и воображения, а также развитие и совершенствование личностных качеств.
4. **Социокультурная направленность** заключается в развитии и совершенствовании познания, самоутверждения и самовыражения, чувства собственного достоинства, эстетических и нравственных качеств, а также приобщение к занятиям спортом.

**Планируемые результаты**

В соответствии с целями, задачами и требованиям к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий футболом:

* проявление интереса к занятиям спортом и активного отношения к тренировочном занятием;
* проявление положительных нравственных и морально-волевых качеств личности, командного духа, а также умение управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
* осознание и проявление важности ценностного отношения к своему здоровью.

**Метапредметные результаты**характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений, полученных в тренировочном процессе:

* совершенствование основных физических качеств, а также укрепление собственного здоровья;
* совершенствование коммуникативных умений в коллективном общении со сверстниками и взрослыми;
* развитие мотивации, ответственности и самостоятельности, а также навык самоконтроля за собственным здоровьем.

**Предметные результаты**характеризуют знания и опыт занимающихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы:

* знания о истории развития футбола;
* знания основных правил игры;
* знания о здоровом образе жизни, физиологии и основах гигиены, профилактике вредных привычек и травматизма;
* овладение техниками передвижения и остановки игроков на игровой площадке;
* овладение техниками ведения, ударов и остановки мяча;
* овладение основными тактиками игры в футбол.

**К концу года обучения занимающиеся будут:**

***Знать:***

* особенности развития футбола;
* правила игры в футбол;
* основы личной гигиены, профилактику вредных привычек;
* правила безопасности во время тренировочного процесса и профилактику травматизма.

***Уметь:***

* передвигать на игровой площадке;
* выполнять ведение внутренней и внешней стороной стопы, голенью;
* выполнять остановку мяча стопой, грудью, головой;
* наносить удары по мячу различными сторонами стоп ноги;
* применять на игровой площадке основные тактики игры в футбол.

**2. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 14 | 14 | - |
| 2 | Физическая подготовка  | 16 | 3 | 13 |
| 3 | Техника владения мячом | 60 | 6 | 54 |
| 4 | Тактическая подготовка | 34 | 6 | 28 |
| 5 | Контрольные упражнения и соревнования | 18 | - | 18 |
| 6 | Итоговое занятие  | 2 | 2 | - |
|  | Всего часов: | 144 | 31 | 113 |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Вводное занятие, техника безопасности, набор группы | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | История развития футбола в СССР и России. | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Контроль физического развития, мед. обследование | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаягрупповая | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Физические основы тренировки, судейство. | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Понятие о технике мини – футбола, характеристика основных приемов игры. Правила игры, судейство. | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная групповая  | 2 | Анализ технических приемов в атаке и обороне. | спортивный зал спортивная площадка | Предварительный – опрос, тест |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Рывки из различных положений. Остановки, смена направления, скорости, способа движения. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаягрупповая  | 2 | Игры салки, вороны-воробьи. Остановки, сменанаправления, скорости, способа движения. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Повторная пробежка 10м, 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м 5х30м: Беговые упр. бег поднимая колено семенящий бег, захлест голени, многоскок. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег с захлестом и переход на ускорение. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Бег с изменением скорости, приставным шагом. Прыжки различным способом. Быстрота  | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Бег со сменой: спиной и лицом вперед. Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Защитная стойка, стойка вратаря. Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаяпарная  | 2 | Защитная стойка в парах, передвигаясь стремятся осалить рукой в голень. Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаяпарная  | 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Развитиебыстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар серединой подъёма понеподвижному и катящемуся мячу Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар откидка подошвой. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаягрупповая | 2 | Удар бросок стопой. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения, игра |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар с места внутренней стороной стопы. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар с места серединой подъёма. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удар с места внутренней частью подъёма.Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) мячей внутренней частью стопы. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) низколетящих мячей внутренней частью стопы. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) катящегосямяча подошвой. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) опускающегося мяча подошвой. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) опускающегося мяча серединой подъема. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная  | 2 | Прием (остановка) прямо летящего мяча грудью вопорном положении. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Прием (остановка) опускающегося мяча бедром. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаягрупповая | 2 | Прием (остановка) мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения, игра |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча серединой подъёма. Развитие скоростной силы. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча носком. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча внешней стороной стопы. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча подошвой. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение мяча различными способами с изменением направления. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаягурпповая | 2 | Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения, игра |
|  | фронтальная индивидуальнаяпарная | 2 | Обманные движения без мяча. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Финт, остановкой мяча подошвой. Развитие гибкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальнаяпарная | 2 | Комбинация изученных технических приемов с мячом. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Комплексное выполнение технических способовперемещения в сочетании с техническими приемами с мячом. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Отбор мяча накладыванием стопы. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная  | 2 | Отбор мяча выбиванием. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парнаягрупповая  | 2 | Тактика: открывание игры 1х1,2х2. 3х3 «квадрат» 1х2,2х4 | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения, игра |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Передачи мяча 1х1,2х2. 3х3 «квадрат» 1х2,2х4 | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Ведение и обводка 1х1,2х2. 3х3 «квадрат» 1х2,2х4 | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Удары по воротам 1х1, 2х2. 3х3 «квадрат» 1х2,2х4 | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Комбинация «игра в одно касание» между двумя игроками 1х1,2х2. 3х3 «квадрат» 1х2, 2х4 | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Комбинация «стенка». Развитие выносливости | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Комбинация при введении мяча с центра. Развитиевыносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Комбинация при введении мяча из-за боковой линии. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Комбинация при введении мяча Вратарем. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Действие в обороне; опека игрока без мяча. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная парная | 2 | Опека игрока с мячом. Развитие выносливости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Разбор игроков команды соперника. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Подстраховка. Развитие ловкости. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Персональная оборона. Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Зонная оборона. Развитие быстроты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Понятие о тактике мини футбола. Характеристика тактических действий. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос |
|  | фронтальная групповая | 2 | Комбинация изученных технических приемов с мячом и перемещений. Тестирование техники владения, приемами. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, контрольные упражнения |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-передачи, открывание. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-передачи, открывание. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-передачи, открывание. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-удары по воротам. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-удары по воротам. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-ведение, финты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях, тактика-ведение, финты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная групповая | 2 | Участие в соревнованиях тактика-ведение, финты. | спортивный зал спортивная площадка | Текущий – опрос, игра  |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Контроль физического развития, мед. обследование. | спортивный зал спортивная площадка | Промежуточный – тест, контрольные упражнения |
|  | фронтальная индивидуальная | 2 | Подведение итогов | спортивный зал  | Итоговый – тест, опрос |

**4. Нормативы по ОФП**

Значение общей и специальной физической подготовки для понятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы и гибкости. Средствами физической подготовки являются специальные упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | Возраст |
| 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Общая физическая подготовка |
| Бег 30м | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| Бег 300м | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |
| Бег 400м |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 | 59,0 |
| 6-минутный бег |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |
| 12-минутный бег |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 |
| Прыжок в длину с места | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 | 250 |
| Специальная физическая подготовка |
| Бег 30м с ведением мяча | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 |
| Удар по мячу на дальность |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 |
| Бег 5х30 с ведением мяча |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 |
| Техническая подготовка для полевых игроков |
| Удар по мячу ногой на точность | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| Техническая подготовка для вратарей |
| Удар по мячу на дальность |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 |
| Бросок мяча на дальность |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 |

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

**5. Содержание общих разделов программы:**

**Раздел №1. Теоретическая подготовка**

Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Знакомство с программой. Организация работы кружка. Цели и задачи объединения. Значение знаний и умений, полученных в тренировочном процессе для повседневной жизни.

*Теоретические сведения:* История развития футбола в СССР и России. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в Росси Ассоциация мини-футбола России. Достижения сборных и клубных команд России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физические основы тренировки судейство. Понятие о технике мини –футбола, характеристика основных приемов игры Правила игры, судейство. Анализ технических приемов в атаке и обороне.

**Раздел №2. Физическая подготовка**

*Теоретические сведения:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*Развитие ловкости:*

Теория: Для чего нужна человеку ловкость?

Практика: Выполнение упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

*Развитие быстроты:*

Теория: Скоростные способности в футболе. Двигательная реакция. Быстрота стартового ускорения. Темп движений. Скоростная выносливость. Быстрота торможения.

Практика: Выполняются стартовые рывки по зрительному сигналу, различные прыжки, упражнения из футбола, упражнения для повышения абсолютной скорости (бег 15, 30, 60м). Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

*Развитие силы.*

Теория: Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

Практика: Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением: упражнения с весом внешних предметов: мешочки с песком набивные мячи; упражнения с партнером; упражнения, отягощенные массой собственного тела; изометрические (статистические) силовые упражнения.

*Развитие координационных способностей.*

Теория. Координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к пристраивание двигательных действий.

Практика: Выполнение упражнений повышенной координационной сложности с содержанием элементов новизны.

Примерные упражнения:

* бег по лабиринту;
* бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот на 1800 – бег лицом вперед и т.д.
* бег спиной вперед с поворотами на 1800 и 3600;
* бег «змейкой» спиной вперед с об бегание поворотных стоек (набивных мячей, кеглей и т.п.);
* броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнеру.

*Развитие выносливости.*

Теория. Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменой скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.).

Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

*Развитие гибкости.*

Теория: Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

Практика: Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц: динамические активные упражнения; динамические пассивные упражнения; статистические упражнения (стретчинг).

**Раздел №3. Техника владения мячом**

*Теоретические сведения:* Техника владения мячом: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Три фазы удара по мячу: подход к мячу и замах; удар по мячу; сопровождение мяча (вынос ноги вперед).

*Практика:* Отработка упражнений: Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема; Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Остановка катящегося мяча подошвой; Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема; Выбивание мяча ударом ногой; Ловля катящегося мяча вратарем.

*Освоение комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом:*

Практика: Комбинация с перемещением и передачами мяча.

Передачи мяча во встречных колоннах: расстояние между колоннами — 8—9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и т. д.

Передача мяча в треугольнике со сменой мест: расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочерёдно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.

В парах: передача мяча в беге без смены мест:

1. партнёры после ведения передают мяч друг другу;
2. партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

**Раздел №4. Тактическая подготовка**

*Тактика игры:*

Теория: Тактика. Три главных фазы тактических действий. Воспитание и анализ соревновательной ситуации; Мысленное решение тактической задачи; Двигательное решение тактической задачи. Просмотр видеозаписей с игрой в футбол.

*Индивидуальные тактические действия:*

Теория: Просмотр и обсуждение матчей по футболу. Анализ действия игроков.

Практика: Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, удары, обманные движения, обводка, передачи.

Упражнения:

* В парах: игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать. То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.
* Игра 1:1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удержать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10 (15) х 10 (15) м или круг диаметром 15—20 м).

*Групповые тактические действия:*

Теория: Знакомство со способами взаимодействия двух, трёх и более игроков. Осуществление передачи мяча партнёру. Просмотр упражнений и матчей.

Практика:

Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

* Игра два против одного (2:1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15x15 м).
* Игра три против одного (3:1). Трое игроков на ограниченной площадке (10 х 10 м) передают мяч друг другу, четвёртый стремится его отобрать. Несмотря на численное преимущество, три игрока постоянно открываются на свободное место. Игра 3:1 в одни ворота. То же, что в упражнении 1, но защитник защищает ворота небольшого размера. В случае если он отбирает мяч, защитником становится тот игрок, который потерял мяч.
* Игра три против двух (3:2). Три игрока на площадке 20 х 20 м передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь с выходом на свободное место. Они стремятся не дать перехватить мяч двум защитникам. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен защитником, сам становится защитником.

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах:

* Игра 2: 2 на площадке 15 х 15 м. Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.
* Игра 3:3 на площадке 30 х 30 м. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч до тех пор, пока его не отнимут соперники.

**Раздел №5. Контрольные упражнения и соревнования**

*Соревнования:*

Теория: Знакомство с играми. Правила игр. Техника безопасности во время игр.

Практика: Игры без мяча. Игры с передачами мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ведением и передачами мяча. Игры с перехватом (отбором) мяча. Игры с бросками мяча. Участие в школьных и районных соревнованиях и играх по мини- футболу.

*Контрольные упражнения:*

Медицинское обследование. Тесты для определения роста физических качеств и физического развития. Контрольные упражнения для определения уровня умений и знаний.

**Раздел №6. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы объединения за год. Анализ работы. Проведение конкурсов викторин. Награждение отличившихся детей.

**Технико-тактическая подготовка игроков**

*Задание 1 (перемещения):*

1. Занимающиеся выполняют бег от линии ворот до средней линии поля зигзагообразно с поворотом в центре на 180° и последующим ускорением по прямой на 8-10 м.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега. Ведомый игрок повторяет его действия.
3. Занимающиеся выполняют бег спиной вперед с оббеганием препятствий, расставленных по одной линии в произвольном порядке.
4. Занимающиеся принимают защитную стойку и устремляются от средней линии поля спиной вперед к линии ворот, делая акцент на «уступающий» шаг. Назад они возвращаются лицом вперед, делая акцент на «приближающийся» шаг.
5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них - защитник, другой нападающий. Первый, встав перед нападающим, принимает защитную стойку. Нападающий движется на него с мячом, заставляя отступать и передвигаться в защитной стойке в тех направлениях, которые избираются атакующим. Выполнив упражнение, занимающиеся меняются ролями.
6. То же, но действия защитника усложняются. Он убирает руки за спину (левая рука держит правую под локоть). Это дает возможность защитнику хорошо прочувствовать, насколько важна правильная работа ног при опеке соперника.
7. Занимающиеся упражняются в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, они начинают передвигаться в этом положении, активно работая руками и стараясь осалить партнера, коснувшись рукой его голени.

*Задание 2 (удары по мячу ногой и прием мяча)*

1. На площадке размечается круг диаметром 10-12 м. Один из игроков занимает позицию в центре круга. Несколько его партнеров встают равномерно по кругу. Центровой поочередно посылает мяч низом каждому. Принимающий мяч делает шаг вперед, принимает мяч под подошву и последующим ударом внутренней стороной стопы посылает его также низом центровому и т.д.
2. То же, но игроки передвигаются по кругу в одном направлении, а центровой посылает мяч низом на ход бегущему. Последний, приняв мяч внутренней стороной стопы дальней ноги, вторым касанием возвращает его центровому. При выполнении удара внешнее плечо бегущего игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляться в сторону центрового. Вариант: упражнение выполняется в одно касание.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждый партнер имеет по мячу. Встав в 4-6 шагах друг от друга, они одновременно низом внутренней стороной стопы посылают мяч партеру, принимая мяч от него под подошву, и т.д. При выполнении передач игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались. Вариант: передачи выполняются в одно касание.
4. На площадке изображается круг диаметром 10 -12 м. Несколько занимающихся располагаются по кругу. Один из них имеет мяч, он выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место; тот, в свою очередь, выполняет аналогичное действие и т.д. Передачи выполняются в одно касание.
5. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, имея по несколько мячей, располагаются на флангах. Они поочередно с угловых секторов выполняют передачи низом своему партнеру, который занимает позицию на 10-метровой отметке. Тот с ходу направляет мяч в цель по катящемуся мячу внутренней или внешней частью подъема.
6. Занимающийся обводит 4 стойки, расставленные через каждые 2 м, и с 7-8 м посылает мяч в заданную часть ворот. Мяч посылается в цель условленным способом (носком, внутренней или внешней частью подъема, ударом- броском стопой).
7. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры занимают позицию по одной линии в 12-14 шагах друг от друга. Посередине этой линии из стоек устанавливаются ворота шириной 1,5 м. Партнеры поочередно резаными ударами посылают мяч друг другу так, чтобы при полете он огибал ворота.

*Задание 3 (удары по мячу головой):*

1. Занимающийся с мячом встает в 2-3 шагах от стенки. Подбросив мяч над собой, он отклоняет туловище и голову назад и напрягает мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляются одновременно с ударом по мячу.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок садится лицом к партнеру, стоящему перед ним в 2-3 шагах с мячом в руках. Партнер мягко набрасывает мяч на первого так, чтобы он опускался перед его лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба по мячу. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но первый игрок выполняет удары головой из положения сидя на коленях. В этом положении он не может использовать при ударе ноги и вынужден энергично включать в действие мышцы туловища.

*Задание 4 (ведение мяча и финты):*

1. Занимающийся выполняет ведение мяча по кругу диаметром 2 м. По ходу часовой стрелки ведение осуществляется внешней частью подъема правой ноги, а против хода часовой стрелки - внешней частью подъема левой ноги. Вариант: то же, но ведение мяча по ходу часовой стрелки осуществляется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки - внутренней частью подъема правой ноги.
2. Занимающийся выполняет ведение по «восьмерке», обводя две стойки, расположенные в трех шагах друг от друга. Вокруг первой стойки ведение осуществляется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги. При пересечении линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги, а ведение осуществляется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: то же, но при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а ведение вокруг второй стойки осуществляется уже внутренней частью подъема.

*Задание 5 (отбор мяча):*

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который, в свою очередь, сближается с атакующим и в последний момент осуществляет отбор мяча накладыванием стопы. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 10 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который сближается в атакующим и стремится выбить мяч у него в тот момент, когда атакующий чуть отпустит его от себя. Периодически занимающиеся меняются ролями.

*Задание 6 (удары по воротам):*

1. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии игрового поля. Один из игроков с мячами встает между колонной и воротами у боковой линии. Он низом направляет мячи примерно на 10-метровую отметку, а его партнеры поочередно с разбега выполняют удары по катящемуся мячу, стремясь попасть в заданную часть ворот. Подающий игрок периодически меняет свою позицию, перемещаясь к другой боковой линии.
2. В 12-15 шагах от ворот располагаются в колонну несколько занимающихся. Каждый в руках держит мяч. Их партнер занимает позицию в 8 шагах от ворот, защищаемых вратарем. Игроки поочередно набрасывают мяч верхом своему партнеру. Тот, в свою очередь, набрасывает мяч вправо или влево так, чтобы игрок смог с лёта пробить по воротам. Периодически занимающиеся меняются ролями с партнером, набрасывающим мячи.

**Технико-тактическая подготовка вратарей**

1. Вратарь ложится на живот, держа руки перед собой. Его партнер с 2-3 шагов набрасывает ему мяч над головой. Вратарь ловит мяч, одновременно поднимая ноги вверх.
2. Вратарь, приняв основную стойку, занимает позицию в воротах, повернувшись спиной к партнеру. Последний встает в 5 шагах от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу партнер бросает мяч в сторону от вратаря. Тот быстро разворачивается на 180°, ловит мяч, возвращает его партнеру и т.д. Периодически занимающиеся меняются местами.
3. Вратарь надевает специальный пояс. От верхних углов ворот к этому поясу крепятся резиновые ленты. В 3-4 шагах от вратаря занимает позицию его партнер с мячами. Он поочередно низом направляет мячи в разные углы ворот. Вратарь отбивает мячи в выпаде или в шпагате. Периодически занимающиеся меняются ролями.
4. Сидя на полу, вратарь бросает мяч вверх-вперед на 4-5 м. Быстро встав, он выполняет рывок и ловит мяч, не дав ему коснуться пола.5. Два вратаря продвигаются по площадке в медленном темпе друг за другом. Впереди бегущий держит в руках мяч. Он поочередно набрасывает мячи вперед и в стороны. Второй вратарь, выполнив рывок в сторону опускающегося мяча, ловит его в наивысшей точке и передает партнеру. Периодически занимающиеся меняются ролями.
5. Упражняются три вратаря. Они располагаются в углах треугольника со сторонами 3-4 шага. Каждый в руках держит мяч. По сигналу они одновременно подбрасывают мяч над собой и смещаются приставными шагами влево, на место своего партнера. Поймав мяч, они синхронно вновь подбрасывают его вверх и смещаются влево и т.д. Периодически занимающиеся меняют направление своих перемещений.
6. Упражняются два вратаря. Они занимают позиции в 4-5 шагах друг против друга, приняв положение приседа. Подбросив мяч вверх, несколько вправо от себя, вратари выполняют кувырок вперед, в сторону подброшенного партнером мяча. Их задача - овладеть мячом после отскока от пола
7. Упражняются два вратаря. Первый занимает позицию лицом к стенке в 1,5-2 шагах от нее. Второй вратарь встает позади и несколько сбоку от партнера с мячом в руках бросает мяч на уровне головы в стенку. Задача первого - среагировав на звук отскочившего от стенки мяча, овладеть им. Постепенно сила броска увеличивается.

**Игровая подготовка**

1. На ограниченной площадке из стоек сооружаются двое ворот, в которых занимают место вратари. Двое нападающих играют против одного защитника. Один из нападающих (А) от своих ворот делает передачу партнеру (Б), который выполняет роль стенки. Он набегает на мяч, уводя за собой защитника, и в одно-два касания возвращает мяч партнеру поперечной передачей. Выполнив роль стенки, нападающий (Б) разворачивается и резко уходит в сторону противоположных ворот для получения передачи от партнера и т.д. Теперь комбинация разыгрывается в обратном направлении и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.
2. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них выполняет роль нападающего, другой выступает в качестве стенки, а третий - в качестве защитника. Нападающий с мячом идет на сближение с защитником, его партнер движется параллельным курсом. Демонстрируя намерение сыграть с партнером в стенку, нападающий выполняет финт, продолжает движение вперед и наносит удар в цель. Периодически занимающиеся меняются ролями.
3. Двое нападающих играют против двух защитников. Упражнение проводится на одной половине игрового поля. Задача нападающих - искать возможности для выполнения комбинации «скрещивание» с последующим ударом по воротам, которые защищает вратарь. При выполнении «скрещивания» игрок, владеющий мячом, при сближении с партнером или оставляет мяч последнему, или имитирует это действие. Периодически занимающиеся меняются ролями.
4. Занимающиеся упражняются в выполнении комбинации «пропускание мяча». Игроки (А) и (Б) встают в 3 шагах друг против друга по линии, параллельной линии ворот (в 7 шагах от нее). Их партнер (В) занимает позицию с мячом на 10-метровой отметке. Он низом направляет мяч игроку (А). Тот, в свою очередь, передает мяч партнеру (Б), а тот возвращает его в одно касание обратно игроку (А). Так игроки (А) и (Б) выполняют друг другу несколько передач. В один из моментов игрок (Б), заметив маневр игрока (В), неожиданно вместо передачи пропускает мяч между ног. Игрок (В), устремившийся за спину партнеру (Б), получив мяч, наносит удар, но воротам. Ворота защищаются вратарем. Аналогичное действие осуществляет и игрок (А), если игрок (В) откроется за его спину. Когда упражнение будет хорошо освоено, вводится защитник, занимающий исходную позицию на 6-метровой отметке, а также четвертый атакующий (Г), который должен выполнять такую же функцию, как и игрок (В). Периодически занимающиеся меняются ролями.
5. Посередине ворот из набивных мячей сооружаются малые ворота шириной 2 м. Занимающиеся, разбившись на пары, встают за средней линией игрового поля. Каждая пара имеет по мячу. Лары поочередно начинают движение к воротам. Обороняющийся игрок, заняв позицию между воротами и средней линией, пытается помешать продвижению вперед передающих друг другу мяч партнеров. Для этого он должен постоянно выдерживать такую позицию, чтобы игрок, владеющий мячом, не смог бы выполнить передачу в сторону открывшегося партнера. Передачи выполняются в одно или два касания. Задача атакующих - переиграть обороняющегося и забить мяч низом в малые ворота. Периодически атакующие меняются ролями с обороняющимся игроком.

**Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Промежуточная аттестация обучающихся |
| 1 год | 01.09.2024 | 26.05.2025 | 36 | 4 | 144 | Сдача контрольных нормативов |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

* спортивный зал;
* футбольные мячи;
* набивные мячи;
* фишки и конусы;
* ворота футбольные;
* маты;
* скакалки;
* спортивная форма.

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере образования с детьми два года, образование – среднее, профильное, педагогическое.

**8.Техника безопасности. Предупреждение травматизма.**

1. **Общие требования безопасности.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:*

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* знать и соблюдать простейшие правила игры;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1. **Требования безопасности перед началом занятий.**

*Учащийся должен:*

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и так далее);
* убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.
1. **Требования безопасности во время занятий.**

*При выполнении упражнений в движении учащийся должен:*

* избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
* исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
* соблюдать интервал и дистанцию;
* быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
* по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Учащийся должен:*

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.
1. **Требования безопасности по окончании занятий.**

*Учащийся должен:*

под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

**9. Система контроля.**

Опрос, тесты, игры, выполнение комплекса упражнений, самооценка обучающихся своих знаний и умений, групповая оценка работ.

**Список использованной литературы**

* Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/РФБ – М.: Советский спор, 2011
* «Футбол для начинающих: практический курс/Гил Харви, Ричард Дангворт и др.; пер.с англ. В. Гаппарова – М.:Астрель, 2006
* «Правила игры в футбол» пер. с англ. М. А.Кравченко – М.:АСТ: Астрель, 2006
* «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет» (учебно-методическое пособие) А. В. Лексаков и др. – Н. Новгород: ООО «РА Квартал», 2015
* Кузнецов А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) – М.: Олимпия. Человек, 2007
* Р. Джоунз, Т. Трентэр. Футбол. Тактика защиты и нападения – М.: ТВТ Дивизион, 2017
* Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и на "два темпа" –М.:ТВТ Дивизион,2008
* Голомазов С. В.Футбол. Универсальная техника атаки. – М.:ТВТ Дивизион, 2006
* Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Каюкова – М.: ФИС, 1973
* Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001