**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 имени дважды Героя Советского Союза**

**А.Ф. Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО классных руководителей № 1 от 28.08.2024 г.  руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. М. Гладина | СОГЛАСОВАНО  на заседании МС школы  протокол № 1  от 29.08.2024 г.  руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Широкова | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета школы  протокол № 1 от 30.08.2024 г.  приказ № 133 от 30.08.2024 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Красильников |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок реализации 1 год Составитель:

Шихова Надежда Владимировна,

учитель физической культуры

высшая категория

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с включением раздела о воспитании  
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
1.2. Характеристика обучающихся по программе  
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы  
1.4. Основные особенности программы  
1.5. Формы и технологии образования детей  
1.6. Объём и срок реализации программы  
1.7. Режим занятий  
2. ОБУЧЕНИЕ  
2.1. Цель и задачи обучения  
2.2. Учебный план  
2.3. Содержание учебного плана  
2.4. Планируемые результаты  
2.5. Способы и формы определения результатов обучения  
3. ВОСПИТАНИЕ  
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей  
3.2. Формы и методы воспитания  
3.5. Условия воспитания, анализ результатов  
3.4. Календарный план воспитательной работы  
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ  
4.1. Методическое обеспечение программы  
4.2. Материально-техническое обеспечение программы  
Список литературы

Аннотация

Дополнительная программа по дополнительному образованию «Футбол» направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Футбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, привлечь как можно большее число школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная программа. «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9х классах.

Футбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Футбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Уровень – основное общее образование

Форма обучения - очная

Образовательная программа «Футбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа «Футбол» составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для школ основного общего образования - А. Власова «Футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006; С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в футбол .

**Направленность**

«Футбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ)

**Характеристика обучающихся по программе**..

Образовательная программа «Футбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Учебный год длиться с 1 сентября по 31 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Для приёма детей в объединение необходимо: - их интерес к данному виду образовательной деятельности, - желание заниматься именно этим видом деятельности и развиваться в этом направлении

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол» рассчитана на обучающихся 5-9 классов (11-15 лет).

Форма обучения — очная.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения - 34 часа.

**Актуальность**

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Занятия по «Футбол» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по «Футбол» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха».

Футбол как игра коллективная способствует воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности перед командой. Она помогает сплачивать игроков для выполнения единой цели: победить соперника в честной и справедливой игре.

Игра развивает у игроков координацию движений, выносливость, скоростные качества, направлена на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Программа кружка составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся дополнительными занятиями является не только технико–тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Новизна программы** состоит в своеобразном подходе к подготовке футболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка.

Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку.

На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в промежуточную аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 12 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

**Педагогическая целесообразность**. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что в программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое.

Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки. Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

**Программа содержит восемь учебных блоков:**

* Общая физическая подготовка.
* Специальная физическая подготовка.
* Техническая подготовка.
* Тактическая подготовка.
* Организационно-воспитательные мероприятия.
* Инструкторская и судейская практика.
* Участие в соревнованиях.
* Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи дополнительной образовательной программы**:

**Образовательно-развивающие:**

* Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
* Приобретение опыта участия в соревнованиях;
* Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
* Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
* Участие в соревнованиях по футболу;
* Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Оздоровительные:**

* Правильная организация двигательной активности детей;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

**Воспитательные:**

* Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
* Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям футболом;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Содействовать формированию навыков культуры поведения;
* Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе

**Методы обучения**:

* словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
* наглядные методы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
* личный пример;
* практические методы: упражнения и тренировки.

**Методы отслеживания результативности.**

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

* участие в соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
* контрольные опросы и сдача зачетов в период практических занятий.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях;

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с футбольным полем и спортивным залом.

**Спортивный инвентарь**:

* футбольные мячи на каждого учащегося;
* набивные мячи - на каждого учащегося;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
* резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* гимнастическая стенка

**Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | ОФП | 6 |
| 3. | СФП | 7 |
| 4. | Контрольные испытания | 5 |
| 5. | Техническая и тактическая подготовка | 7 |
| 6. | Организация и проведение соревнований | 8 |
|  | Всего | 34 |

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года — 30 мая 2025 года.**

**Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть | 02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 3,4,5,6- суббота ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Февраль | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Март | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |

**Содержание программного материала.**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

**Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов**. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Упражнения с набивным мячом**.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

**Акробатические упражнения**. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

**Легкоатлетические упражнения**. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

**Подвижные игры и эстафеты**: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

**Спортивные игры**. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

**Специальные 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.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

**Специальные упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

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

**Удары по мячу ногой**. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

**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 среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

**Остановка мяча**. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча**. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения** (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**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 ногой в выпаде.

**Введение мяча из-за боковой линии**. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Техника игры вратаря**. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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 в футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

**Практические занятия**. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 партнёру, 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, введении 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», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные

**Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.**

Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер. Руководитель разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу

у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у занимающихся правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**В 2023-2024 учебном году промежуточная аттестация проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 1, 2, 3, 4, 5 – суббота ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | - | 3 |
| Октябрь | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | 5 |
| Ноябрь | к | к | к | к | к | к |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | - | 3 |
| Декабрь |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | 3 |
| Февраль |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | п |  | у |  |  |  | - | - | - | 4 |
| Март |  |  |  | у |  |  |  | п |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | к | 3 |
| Апрель | к | к |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | - | 4 |
| Май |  | п |  |  |  | у |  |  | п |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 33 |

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - |

**Планируемые результаты**

В результате изучения и освоения программы по футболу, обучающиеся должны:

**знать:**

* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* разбор и изучение правил игры в футбол;
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* правила использования спортивного инвентаря.
* об особенностях зарождения, истории футбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
* Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

**уметь:**

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств;
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на поле;
* уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
* организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе;
* выполнять требования по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом;
* выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
* владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
* играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Футбол»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Футбол» является формирование следующих компетенций:

* определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* уметь высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
* уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
* уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

* уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
* слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оценочные материалы**

**ОФП**

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

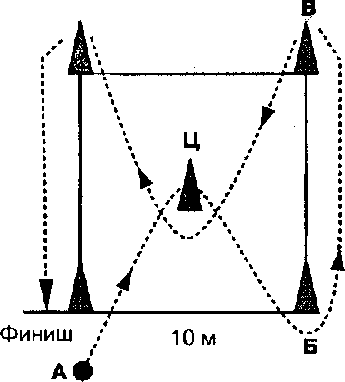
Бег выполняется с высокого старта.

1. 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.
2. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается

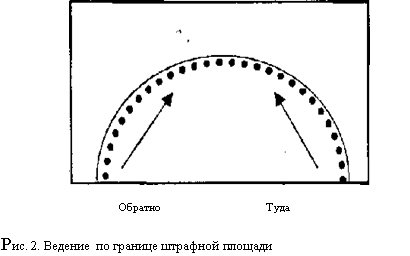
лучший результат.

**СФП**

1. 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.
2. 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.
3. Удары по мячу ногой на точность (попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м). (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
4. 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.



**Ведение мяча по «восьмерке»**

****

8. Ведение мяча по границе штрафной площади

Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

9.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 проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| --- | --- | --- | --- |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | .Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно - этическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Воспитательную работу баскетболиста нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность педагога - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы баскетболиста является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Педагог должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах:

* годовой план воспитательной работы,
* календарный (на месяц);
* план работы педагога дополнительного образования.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

* общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе (в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований);
* воспитательные задачи: (в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году);
* основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):
* организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется

организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

* формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;
* воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающими умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
* нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
* эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
* физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

дружный коллектив;

система морального стимулирования;

наставничество старших.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Форма проведения | сроки |
| 1. | Торжественный прием вновь поступивших в группу | Праздничное мероприятие | октябрь |
| 2. | Беседы с учащимися в группах, посвящённые памятным датам. | Беседы в группах | в течении года |
| 3. | День неизвестного солдата и День героев Отечества. | Конкурс рисунков | декабрь |
| 3. | Флаг, герб и гимн России. | Беседы в группах | декабрь |
| 4 | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе. | Беседы в группах | в течение года |
| 5. | День Защитника Отечества | Конкурс рисунков | февраль |
| 6. | Встречи со знаменитыми спортсменами |  | март |
| 7. | «Поклонимся великим тем годам».  «Живые картинки войны» «Бессмертный полк» | Беседа, посвященная Дню Победы  Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы. | май |
| 8. | Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; |  | в течение года |
| 9. | Посещение спортивных праздников и соревнований городского уровня |  | в течение года |
| 10. | Проведение тематических праздников, диспутов, бесед |  | в течение года |
| 11. | Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение |  | в течение года |
| 12. | Подведение итогов спортивной деятельности учащихся; |  |  |

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Методические материалы**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

**Упражнения на развитие быстроты и выносливости.**

Быстрота.

* Свободный бег по прямой с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.
* Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка 20-30 м.
* Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега.
* Бег на скорость 30 м, 60 м.
* Челночный бег 2х10 м, 3х10 м, 4х10 м, 5х10 м.
* Бег на месте в максимальном темпе.
* Эстафеты.

Выносливость.

* Бег до 1500- 2000 м.
* Прыжки со скакалкой.

**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**

* Метание теннисных мячей на дальность.
* Подскоки на одной и двух ногах.
* Прыжки с ноги на ногу.
* Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.
* Выпрыгивание вверх.
* Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.
* Прыжки через предметы, линии, в длину с места.
* Многоскоки.
* Приседание на двух ногах на быстроту.

**Упражнения на развитие ловкости и гибкости.**

Ловкость.

* Воспроизведение различных положений рук (вперед, в стороны, вверх).
* Воспроизведение темпа бега на месте.
* Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями, в т.ч. прыжками.
* Бег «змейкой» с обеганием предметов.
* Метание мячей в цель.

Гибкость.

* -Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами.
* - Махи руками в различных плоскостях.
* Выкрут в плечевых суставах с гимнастическими палками.
* Наклон вперед сидя ноги вместе. То же – ноги врозь.

**Техника игры в мини-футбол.**

* Передвижения и прыжки.
* Повороты и остановки во время бега.
* Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу.
* Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; на месте, в движении вперед и назад.
* Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направления, изменяя скорость.
* Финты. Отбор мяча. Перехват.
* Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

**Тактика игры в мини-футбол.**

* Упражнения для развития умения видеть поле.
* Выполнение задания по зрительному сигналу.
* Расположение игрока на футбольном поле, выбор места полевого игрока.
* Правильная позиция вратаря.
* Тактика игры в нападении.
* Индивидуальные и групповые действия.
* Командные действия.
* Тактика игры в защите.
* Страховка.
* Персональная, зонная и комбинированные защиты.

**Теоретическая подготовка.**

**1.Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом*.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

**3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий  физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**4.Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

**Раздел ІІ. Общая физическая подготовка.**

Общаяфизическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

**Характеристика основных физических качеств.**

**Сила:**

-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – *изометрическая*(в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотоническая*(в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрическая*(в ослабляющем режиме). В футболе всеэти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболоммы выделяем три основные категории силы:

***статическую силу****-*способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

***динамическая сил****а -* способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

***взрывная сила****-* способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

**Быстрота.**

Быстротойназывается способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия,как**:**

***1. Быстрота реакции и мышления*** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

***2. Быстрота выполнения простых игровых действий***. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

***3. Быстрота выполнения сложных игровых действий*** - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

***4. Быстрота взаимодействия футболистов*** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

**Выносливость.**

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Ловкость.**

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает ***обшей и специальной,***

Задачи ***общей ловкости****-* расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

***Специальной ловкостью*** мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

**Гибкость.**

**-**способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на ***общую и специальную***. ***Общая гибкость***- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. ***Специальная гибкость***- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**Подвижность.**

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

**Средства развития ОФП.**

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.

**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. Тройной прыжок.

**Раздел ІІІ. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

**Техническая подготовка.**

**«**Техника**»**определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.

Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

**Техническая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **1 год обучения** |
| Бег с мячом по прямой. | + |
| Ведение мяча  с быстрым изменением движения |  |
| Передача мяча в движении |  |
| Обманные движения на скорости |  |
| Ведение мяча с уходом от преследования | + |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | + |
| Обыгрыш один на один | + |
| Обыгрыш быстро сближающегося защитника |  |
| Обводка защитников в изменяющейся обстановке. | + |
| Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | + |
| Отработка различных коротких передач в движении |  |
| Отработка ответного паса в движении |  |
| Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд | + |
| Короткая передача с лёта |  |
| Короткие передачи в движении | + |
| Ритмичная смена ног при выполнении передачи | + |
| Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса | + |
| Быстрый пас и остановка мяча |  |
| Короткий пас в движении |  |
| Обработка мяча и точность передачи | + |
| Отработка удара после розыгрыша стенки |  |
| Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта |  |
| Удар подъёмом | + |
| Удар в ворота по движущемуся мячу | + |
| Отработка ударов с обеих ног | + |
| Отработка ударов с острого угла |  |
| Ведение мяча с даром | + |
| Удар в ворота после обводки | + |
| Отработка удара головой в падении |  |
| Удар головой на силу и точность |  |
| Удар головой в прыжке |  |
| Игра головой в обороне |  |
| Игра головой с партнёром | + |
| Индивидуальная игра головой | + |
| Контроль мяча при игре головой | + |
| Игра головой в прыжке с разбега |  |
| Удар по воротам после передачи с фланга |  |
| Удар по воротам головой после фланговой передачи |  |
| Передача мяча в движении назад под удар партнёру |  |
| Поперечные передачи и завершение атаки в движении |  |
| Финт «ложный замах на удар». | + |
| Финт «ложная остановка». | + |
| Финт «пробрось мяч». |  |
| Финт «уход с мячом». | + |
| Финт «выпад в сторону». | + |
| Финт «оставь мяч партнеру». |  |
| Финт «переступание через мяч». | + |
| **Игра вратаря** |  |
| Техника броска |  |
| Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга | + |
| Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи | + |
| Подбор катящегося мяча | + |
| Ловля мяча после сильного удара на уровне груди |  |
| Ведение катящегося мяча в игру | + |
| Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча | + |

**Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах первого года** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

**Тактическая подготовка.**

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся  следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

**Основными задачами тактической подготовки является:**

Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.

Совершенствование тактических умений мини-футболиста.

Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

**1. Тактика нападения.**

***Индивидуальные действия без мяча****.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

***Групповые действия.*** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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, выбрасывании мяча ( не менее одной группе).

**2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

***Групповые действия.*** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

***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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программный материал** | **1 год обучения** |
| Открывание для приёма мяча | + |
| Создание численного преимущества на отдельном участке поля | + |
| Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные |  |
| Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча |  |
| Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника |  |
| Совершенствование игровых и стандартных ситуаций | + |
| Организация быстрого нападения | + |
| Организация постепенного нападения |  |

**Тактика защиты.**

|  |  |
| --- | --- |
| Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча | + |
| Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны | + |
| Создание численного превосходства в обороне | + |
| Организация обороны против быстрого и постепенного нападения |  |
| Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки |  |
| Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате | + |
| Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах | + |
| Руководство игрой партнёров при обороне |  |
| Организация атаки при вводе мяча в игру |  |

**Особенности методики тактической подготовки.**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

Изучения командной тактики в условиях игры.

Определение игровых амплуа игроков.

Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

**Игровая подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры***:***Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых  в форме бесед продолжительностью  10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

***Основы игры в мини-футбол:***Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

***Установка на игру и разбор её проведения:***Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

***Спортивные игры:***Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

***Эстафеты:*** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

**Инструкторская практика.**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

*По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести учебное занятие под наблюдением педагога.

**Соревнования.**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

*Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

*Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

*Городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

**Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке**проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);

бег на длинные дистанции (3000м.);

сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

подтягивание на высокой перекладине;

поднимание туловища за 1 мин.

челночный бег 3 х10 м.

**Техническая подготовка.**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П № | тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | 24 м | 22 м. | 18 м. |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 12с. | 14 с. | 16 с. |
| 3 | Бег на  30 метров с ведением мяча (с) | 7 с. | 8 с. | 10 с. |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов) | 8 | 6 | 4 |

**Тактическая подготовка.**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

**научить ориентироваться на площадке**

*свои, чужие ворота.*

*игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*

*игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*

**умение переключаться от игры в защите в игру в нападение*;***

*после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*

*быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)*

**умение организовывать и завершать атакующие действия:**

*быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*

*своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в « стенку»;*

*пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*

*не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

**умение осуществлять оборонительные действия:**

*перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;*

*своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;*

*своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

**умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:**

*после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*

*в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.*

**Методом контроля**является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля**освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе**

**«Футбол».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 31х16 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

* 15 скакалок,
* 10 мини-футбольных мячей,
* 10 баскетбольных мячей,
* 10 волейбольных мячей,
* гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные.

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально – техническое обеспечение программы | Методическое обеспечение программы |
| * Спортивный инвентарь и снаряды: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, ракетки, гимнастические скамейки, шведские стенки, маты, спортивный мостик и др. * Секундомер, свисток, разметочные флажки, финишная лента, эластичные бинты, шиповки. | * Дидактический материал.   - карточки с рисунками и схемами движений с определенными заданиями.   * Специальная литература по футболу * Художественная тематическая литература: |

Список литературы

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 учителя.

1. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» М,2000
2. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
3. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006г.
4. Б. А. Пирогов История отечественного спорта. Футбол Москва «Советский спорт» 1995
5. Б. А. Пирогов Футбол % лет российского футбола Справочник Москва «Советский спорт» 1997
6. Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин Футбол Москва «Физкультура и спорт» 1982
7. В. Лобановский Бесконечный матч Москва «Физкультура и спорт» 1980
8. М. Якушин Вечная тайна футбола Москва «Физкультура и спорт» 1988
9. Э. Бетти Современная тактика футбола Москва «Физкультура и спорт» 1984
10. Д. Голдблаат Энциклопедия футбола Москва АСТ Астрель 2003
11. Д. Харви. Футбол. Лучшие уроки игры. М. АСТ Астрель 2008