

**Содержание**

Раздел № 1 [«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол» ...............................................................................................3](#_Toc107407078)

1.1. [Пояснительная записка](#_Toc107407079) ………………………………………………………………..……………………....3

Направленность………………………………………………................……...............………………...…3

Уровень сложности программы…………………………………………...............................................….3

Нормативно-правовое обеспечение……………………………………..............................................……3

Актуальность программы……………………………...............................…………………………...……5

[Отличительная особенность программы………………...............................………………..........………6](#_Toc107407081)

Адресат программы……………………………………................................………………...…………….6

[Объем и срок реализации программы…………………………..............................………………...…….6](#_Toc107407083)

Формы обучения………………………………………………..............................………………..………7

Режим занятий…………………………………………………..............................………………...……...7

1.2. [Цель и задачи программы………………………………………….......................…………...……….7](#_Toc107407084)

1.3. [Содержание программы……………………………………………………..........................................9](#_Toc107407085)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения…………….……….9](#_Toc107407086)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения…....10

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки второго года обучения](#_Toc107407087)………………..…..17

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки второго года обучения……18

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки третьего года обучения…………….……..28](#_Toc107407088)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки третьего года обучения .....29

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы первого года обучения](#_Toc107407089) ………………..39

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы первого года обучения.. 40

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы второго года обучения](#_Toc107407090) ………...…….. 48

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы второго года обучения...50

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы третьего года обучения](#_Toc107407091) ……………….58 Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы третьего года обучения..59

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы четвёртого года обучения](#_Toc107407092) …..……….. 67

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы четвертого года обучения …….. 68

[Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы пятого года обучения…...…………… 75](#_Toc107407093)

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочной группы пятого года обучения …76

1.4. [Планируемые результаты](#_Toc107407094) …………………………………………..……………………………… .84

Раздел №2[«Комплекс организационно-педагогических условий»…………………………………….86](#_Toc107407095)

2.1. [Календарный учебный график](#_Toc107407096) …………………………………………………………...…………86

2.2. [Условия реализации программы](#_Toc107407097) ………………………………………………………...………….87

2.3. [Формы аттестации](#_Toc107407098) …………………………………………………………………….……..………88

2.4. [Оценочные материалы……………………………………………………………………..…….…..88](#_Toc107407099)

2.5. [Методические материалы](#_Toc107407100) …………………………………………………………………..….….. 91

2.6.[План воспитательной работы………………………………………………………………….…….](#_Toc107407101) 95

[Список литературы](#_Toc107407102) ……………………………………………………………………………….……... 98

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

1.1.Пояснительная записка.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в футбол» является ***разно-уровневой: включает в себя базовый и продвинутый уровни.***

Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» » (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

-[Указа](https://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-21072020-n-474-o-natsionalnykh/#100009) Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

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

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

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

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

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

-Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Приказ Министерства спорта РФ от16 ноября 2022 г. № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол";

-Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

# Актуальность.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и

спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

# Отличительная особенность программы.

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

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

# Адресат программы.

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

# Объем и срок освоения программы.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игра в футбол» представлена модель построения системы многолетней подготовки. Срок реализации: 8 лет.

Продолжительность одного учебного года составляет:

Базовый уровень - 36 недель;

Продвинутый уровень - 46 недель.

Общий объем программы: 4544 часа.

1 год - 216 часов; 2 - 324 часа; 3 год - 324 часа; 4 год - 552 часа; 5 год - 644 часа; 6 год - 736 часов; 7 год - 828 часов; 8 год - 920 часов.

**Формы обучения**

Групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

**Режим занятий**

1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа, 4 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа, 5 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа , 6 год обучения - 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 1 час; 7 год - 6 раз в неделю по 3 часа; 8 год - 5 раз в неделю по 4 часа.

Продолжительность одного занятия - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Игра в футбол» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 6 - летнего обучения.

# 1.2.Цель и задачи программы

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

* ***Задачи программы***:
* обучить основам техники и тактики игры в футбол и основам соревновательной деятельности;
* развивать специальные физические способности;
* развивать навыки коллективного взаимодействия;
* воспитывать потребность в укреплении здоровья и закаливании организма;
* воспитывать волевые качества характера: волю, напористость, выдержку.
* Данная образовательная программа включает в себя два этапа подготовки спортсмена:
* ***Задачи базового уровня:***
* - формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;
* - повышение общей координации движений;
* - расширение объёма двигательных умений и навыков юных футболистов;
* - повышение скоростно-силовые возможностей юных футболистов.
* ***Задачи продвинутого уровня:***
* - овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
* - обучение индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
* - развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости;
* - развитие специальных функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
* - расширить игровую и соревновательную практику;
* - подготовка спортивного резерва для сборной команды города.

# 

# 1.3.Содержание программы

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол»**

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| теория | практика | | всего | |  |
|  | **Теоретическая подготовка** | **8** | - | | **8** | |  |
| 1.1 | Формирование здорового образа жизни.  Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | **-** | | 1 | | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | | 1 | | Беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | | 2 | | Беседа, опрос |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 2 | **-** | | 2 | | тестирование |
| 1.5 | Врачебный контроль, первая помощь | 1 | **-** | | 1 | | Беседа, опрос |
| 1.6 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | | 1 | | Беседа, опрос |
|  | **Общая физическая подготовка:** | - | **106** | | **106** | |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 53 | | 53 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 53 | | 53 | | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка:** | - | **44** | | **44** | |  |
| 3.1 | обучение технике игры в футбол | **-** | 22 | | 22 | | Участие в товарищеских встречах |
| 3.2 | развитие специальных качеств футболистов | **-** | 22 | | 22 | |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **40** | | **40** | | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Контрольные испытания** | - | **6** | | **6** | | Выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Соревновательная подготовка** | - | **12** | | **12** | | товарищеские встречи, наблюдение |
| **7.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | | | |  |
| **Итого:** | | **8** | | **208** | | **216** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол»**

**первого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.**

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

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом

1.3.Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Врачебный контроль, первая помощь.

1.6. Места занятий, инвентарь и ТБ.

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

**2. Общая физическая подготовка.**

* 1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа, поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

* 1. Спортивные игры и подвижные игры.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

* 1. Развитие специальных качеств футболистов.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но сведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

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

1. **Технико-тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

1. **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

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

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

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

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

# второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | - | **12** |  |
| 1.1 | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.5 | Установка на игру и ее разбор | 2 |  | 2 | тестирование |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни. | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| 1.7 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **140** | **140** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | - | 70 | 70 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | - | 70 | 70 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **66** | **66** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **73** | **73** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Соревновательная подготовка** | **-** | **15** | **15** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **6.** | **Приемные и переводные испытания** | **-** | **7** | **7** | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **4** | **4** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **4** | **4** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Психологическая подготовка** | **-** | **3** | **3** | наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***12*** | ***312*** | ***324*** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол»**

**второго года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка.**

1.1.Место и роль физической культуры в современном обществе.

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом.

1.3. Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Установка на игру и ее разбор.

1.6. Основы здорового образа жизни.

1.7. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

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

**2.2. Спортивные игры и подвижные игры.**

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

1. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но сведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180° . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и д.р.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

***Техника игры.***

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

по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей

- прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

***Тактика игры.***

***Тактика нападения***

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

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

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

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

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

1. **Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка

- Психорегулирующая тренировка

- Применение мышечной релаксации

- Разнообразные виды досуга

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

- Витаминизация

- Разнообразные виды массажа

- Разнообразные виды гидро процедур

- Физиотерапия

- Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

# третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| теория | практика | | всего | |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | - | | **12** | |  |
| 1.1 | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | **-** | | 1 | | тестирование |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | **-** | | 1 | | беседа, опрос |
| 1.3 | Техника и тактика игры в футбол | 3 | **-** | | 3 | | беседа, опрос |
| 1.4 | Теоретические основы футбола | 3 | **-** | | 3 | | беседа, опрос |
| 1.5 | Установка на игру и ее разбор | 2 |  | | 2 | | тестирование |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни. | 1 | **-** | | 1 | | беседа, опрос |
| 1.7 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | | 1 | | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **110** | | **110** | |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | - | 55 | | 55 | | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | - | 55 | | 55 | | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **71** | | **71** | | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **89** | | **89** | | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Соревновательная подготовка** | **-** | **24** | | **24** | | товарищеские встречи, наблюдение |
| **6.** | **Приемные и переводные испытания** | **-** | **7** | | **7** | | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **4** | | **4** | | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **4** | | **4** | | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Психологическая подготовка** | **-** | **3** | | **3** | | наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | | | |  |
| ***Итого*** | | ***12*** | | ***312*** | | ***324*** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол»**

**третьего года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка.**

1.1.Место и роль физической культуры в современном обществе.

1.2.Развитие футбола в России и за рубежом.

1.3. Техника и тактика игры в футбол.

1.4. Теоретические основы футбола.

1.5. Установка на игру и ее разбор.

1.6. Основы здорового образа жизни.

1.7. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

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

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

1. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10м. 4х5м, 4х10м, 2х15м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но сведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и д.р.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

1. **Технико-тактическая подготовка.**

***Техника игры.***

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

по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

***Тактика игры.***

***Тактика нападения***

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

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

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

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

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

1. **Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка

- Психорегулирующая тренировка

- Применение мышечной релаксации

- Разнообразные виды досуга

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

- Витаминизация

- Разнообразные виды массажа

- Разнообразные виды гидро процедур

- Физиотерапия

- Ультрафиолетовое облучение

**Форма контроля:** наблюдение.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (УТГ-1) | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **17** | - | **17** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **192** | **192** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 96 | 96 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 96 | 96 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **127** | **127** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **126** | **126** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **8** | **8** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **10** | **10** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **36** | **36** | наблюдение |
| **8.** | **Соревновательная подготовка** |  | **30** | **30** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **9.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **6** | **6** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***17*** | ***535*** | ***552*** |  |

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

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

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

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

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

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

1. **Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу - приседе.

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

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

* 1. Спортивные игры и подвижные игры

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

- Ручной мяч;

- Баскетбол;

- Волейбол;

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

1. **Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

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

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;

- Разнообразные виды досуга;

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки;

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;

- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидро процедур;

- Физиотерапия;

- Ультрафиолетовое облучение.

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **17** | - | **17** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 3 | **-** | 3 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** | **-** | **198** | **198** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 99 | 99 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 99 | 99 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **152** | **152** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **171** | **171** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **10** | **10** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **12** | **12** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **42** | **42** | наблюдение |
| **8.** | **Соревновательная подготовка** |  | **34** | **34** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **9.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **8** | **8** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***17*** | ***627*** | ***644*** |  |

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

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

1.4.Техника и тактика игры в футбол.

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор.

1.7. Врачебный контроль, первая помощь.

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

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ.

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу - приседе.

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

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**2.2.Спортивные игры и подвижные игры**

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

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

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

- Ручной мяч;

- Баскетбол;

- Волейбол;

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;

- Разнообразные виды досуга;

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;

- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидро процедур;

- Физиотерапия;

- Ультрафиолетовое облучение.

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **18** | - | **18** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **202** | **202** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 101 | 101 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 101 | 101 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **171** | **171** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **205** | **205** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **10** | **10** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **14** | **14** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **50** | **50** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **30** | **30** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **36** | **36** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***18*** | ***718*** | ***736*** |  |

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

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

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

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу - приседе.

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

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**2.2.Спортивные игры и подвижные игры**

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

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

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

- Ручной мяч;

- Баскетбол;

- Волейбол;

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие.

Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;

- Разнообразные виды досуга;

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;

- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидро процедур;

- Физиотерапия;

- Ультрафиолетовое облучение.

**Форма контроля:** наблюдение.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

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

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

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **18** | - | **18** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **220** | **220** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения |  | 110 | 110 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры |  | 110 | 110 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **204** | **204** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **220** | **220** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **12** | **12** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **18** | **18** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **60** | **60** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **32** | **32** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **44** | **44** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***18*** | ***810*** | ***828*** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол» учебно-тренировочной группы**

**четвертого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

1.4.Техника и тактика игры в футбол

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор

1.7. Врачебный контроль, первая помощь

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

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

2.2.Спортивные игры и подвижные игры

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

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

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

- Ручной мяч;

- Баскетбол;

- Волейбол;

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;

- Разнообразные виды досуга;

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;

- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидро процедур;

- Физиотерапия;

- Ультрафиолетовое облучение.

**Форма контроля:** наблюдение.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

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

# Учебно-тематический план учебно-тренировочной

# группы пятого года обучения

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **20** | - | **20** |  |
| 1.1 | Развитие футбола в России и мире | 1 | **-** | 1 | тестирование |
| 1.2 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | **-** | 2 | тестирование |
| 1.4 | Техника и тактика игры в футбол | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.5 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.6 | Установка на игру и ее разбор | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.7 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | **-** | 2 | беседа, опрос |
| 1.8 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. | 4 | **-** | 4 | беседа, опрос |
| 1.9 | Места занятий, инвентарь и ТБ | 1 | **-** | 1 | беседа, опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **225** | **225** |  |
| 2.1 | общеразвивающие упражнения | **-** | 100 | 100 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | спортивные игры и подвижные игры | **-** | 125 | 125 | наблюдение |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  | **232** | **232** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **257** | **257** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **12** | **12** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Психологическая подготовка** |  | **20** | **20** | наблюдение |
| **7.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **70** | **70** | наблюдение |
| **8.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **34** | **34** | судейство игр в процессе учебных занятий, наблюдение |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** |  | **50** | **50** | товарищеские встречи, наблюдение |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| ***Итого*** | | ***20*** | ***900*** | ***920*** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в футбол» учебно-тренировочной группы**

**пятого года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

1.1. Развитие футбола в России и мире.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

1.4.Техника и тактика игры в футбол.

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

1.6 . Установка на игру и ее разбор.

1.7. Врачебный контроль, первая помощь.

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

1.9. Места занятий, инвентарь и ТБ.

**Форма контроля:** тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

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

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу - приседе.

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

*Акробатические упражнения* (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**2.2.Спортивные игры и подвижные игры**

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

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

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

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

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

- Ручной мяч;

- Баскетбол;

- Волейбол;

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Форма контроля:** наблюдение.

**3. Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для вратарей;

Упражнения для развития специальной выносливости;

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

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

**4. Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактика нападения**

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

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

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

**Тактика защиты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-формирование мотивации к занятиям футболом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**7. Восстановительные мероприятия.**

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

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;

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

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;

- Переключение с одних упражнений на другие;

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;

- Применение мышечной релаксации;

- Разнообразные виды досуга;

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;

- Витаминизация;

- Разнообразные виды массажа;

- Разнообразные виды гидро процедур;

- Физиотерапия;

- Ультрафиолетовое облучение.

**Форма контроля:** наблюдение.

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

**Форма контроля:** наблюдение.

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

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

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

# 

# 1.4.Планируемые результаты

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

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

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

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

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

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

- выступать на районных и городских соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

# Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

# 2.1.Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Базовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая;

Продвинутый уровень - учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36-46 недель, в зависимости от уровня сложности программы.

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

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных  часов | Количество учебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год | 216 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 2  акад.часа |
| 2 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 3 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 4 год | 552 | 184 | 46 | 4 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 5 год | 644 | 161 | 46 | 4 раза в неделю по 3 акад. часа и 1 раз в неделю 2 акад.  часа |
| 6 год | 736 | 184 | 46 | 5 раз в неделю по 3  акад. часа 1 раз неделю 1 акад. час |
| 7 год | 828 | 207 | 46 | 4 раза в неделю по 4 акад. часа 1 раз в неделю 2 акад.  часа |
| 8 год | 920 | 230 | 46 | 5 раз в неделю по 4  акад. часа |

# 2.2.Условия реализации программы

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

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

**Оборудование и спортивный инвентарь**

**для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 10*

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

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

# 2.3.Формы аттестации

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

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

# 2.4.Оценочные материалы

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

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

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 11*

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

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **УТГ-1** | | | **УТГ – 2** | | | **УТГ-3** | | |
| **Показатели в баллах** | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***ОФП:***  бег 30м (сек.) | 5,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 4,9 | 5,1 | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
| бег 300м (сек.)  400м- (УТГ-2) | 57,0 | 59,0 | 65,0 | 65,0 | 67,0 | 70,0 | 64,0 | 65,0 | 67,0 |
| 6-минутный бег (м), 12-минутный бег -  (с УТГ-2) | 1400 | 1350 | 1100 | 3000 | 2800 | 2500 | 3100 | 3000 | 2500 |
| прыжок в длину (см) | 180 | 170 | 160 | 210 | 200 | 180 | 220 | 210 | 200 |
| ***СФП: для полевых игроков***   * бег с ведением мяча(сек) * Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2) | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,8  30,0 | 6,0  35,0 | 6,2  40,0 | 5,4  28,0 | 5,8  30,0 | 6,0  35,0 |
| удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) | 45 | 39 | 34 | 55 | 50 | 45 | 60 | 55 | 50 |
| вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 14 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 | 19 | 17 | 14 |
| ***Техническая подготовка: для полевых игроков***   * удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) * ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2) | 8 | 6 | 5 | 7  9,5 | 6  10 | 5  14 | 8  9,0 | 7  9,5 | 6  12 |
| жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 25 | 20 | 12 |  |  |  |
| ***Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2***  удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 34 | 30 | 25 | 38 | 34 | 30 |
| бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 24 | 20 | 18 | 26 | 24 | 20 |

**Контрольные нормативы**

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **УТГ-4** | | | **УТГ – 5** | | | |
| **Показатели в баллах** | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | | **5** | **4** | **3** | |
| ***ОФП:***  бег 30м (сек.) | 4,4 | 4,6 | 4,8 | | 4,3 | 4,4 | 4,8 | |
| 400м - (сек) | 61,0 | 64,0 | 65,0 | | 59,0 | 61,0 | 64,0 | |
| 12-минутный бег (м) | 3150 | 3100 | 3000 | | 3200 | 3150 | 3000 | |
| прыжок в длину (см) | 225 | 220 | 210 | | 230 | 225 | 210 | |
| ***СФП: для полевых игроков***   * бег 30м с ведением мяча (сек) * Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | 5,2  27,0 | 5,4  28,0 | 5,8  30,0 | | 4,8  26,0 | 5,2  27,0 | 5,4  29,0 | |
| удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 65 | 60 | 55 | | 75 | 70 | 65 | |
| вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 21 | 19 | 15 | | 23 | 21 | 19 | |
| ***Техническая подготовка: для полевых игроков***   * удары по мячу на точность (число попаданий) * ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 6  8,7 | 5  9,0 | 4  9,5 | | 7  8,5 | 6  8,7 | 5  9,0 | |
| ***Техническая подготовка: для вратарей***  удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 40 | 38 | 34 | | 43 | 40 | 35 | |
| бросок мяча на дальность (м) | 30 | 26 | 24 | | 32 | 30 | 26 | |

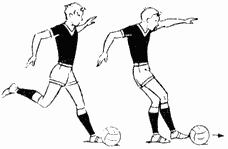
**2.5.Методические материалы**

**Видеоматериалы**

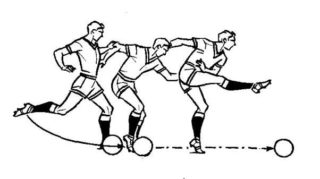
* Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
* Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte ( Spain ), 80 мин., 2002.
* Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
* Дриблингифинты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
* Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella,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

**Комплекс специальных упражнений для футболистов**

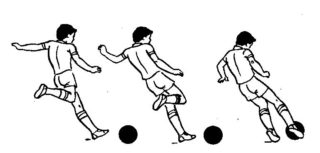
***Удар носком.*** Для выполнения данного упражнения необходимо произвести замах ногой и направить её в сторону мяча, вытягивая носок вперёд. Опорная нога в это время должна быть чуть позади мяча. Выпрямление бьющей ноги необходимо осуществить резко, при этом носок должен попасть в середину мяча.



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



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

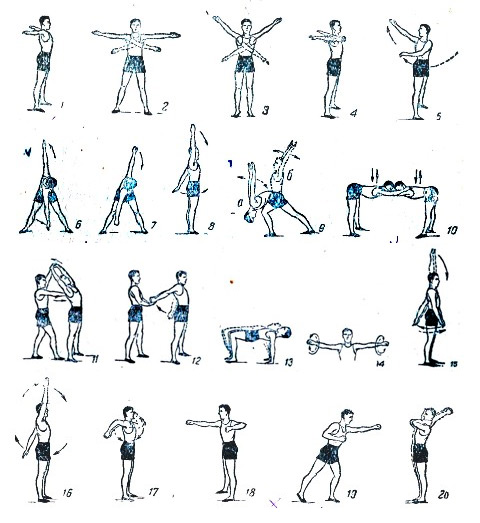


**Квадрат.** Несколько игроков контролируют мяч на ограниченном пространстве, а 1 или 2 игрока его отбирают. Благодаря этому упражнению происходит развитие игры в пас, скорости мышления, техники и концентрации. Ниже видео об основных ошибках при игре в квадрат.

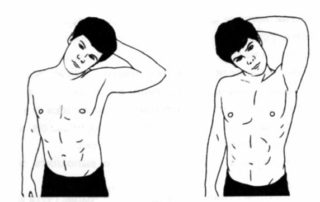
**Владение мячом.** Необходимо разделиться на 3 команды: 2 команды владеют мячом, а 3-ья его отбирает. Это упражнение похоже на предыдущее, однако здесь более чётко проявляется командная работа. **Позиционная игра.** Упражнение соответствует предыдущему, однако каждый игрок занимает свою позицию (защитники,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

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

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

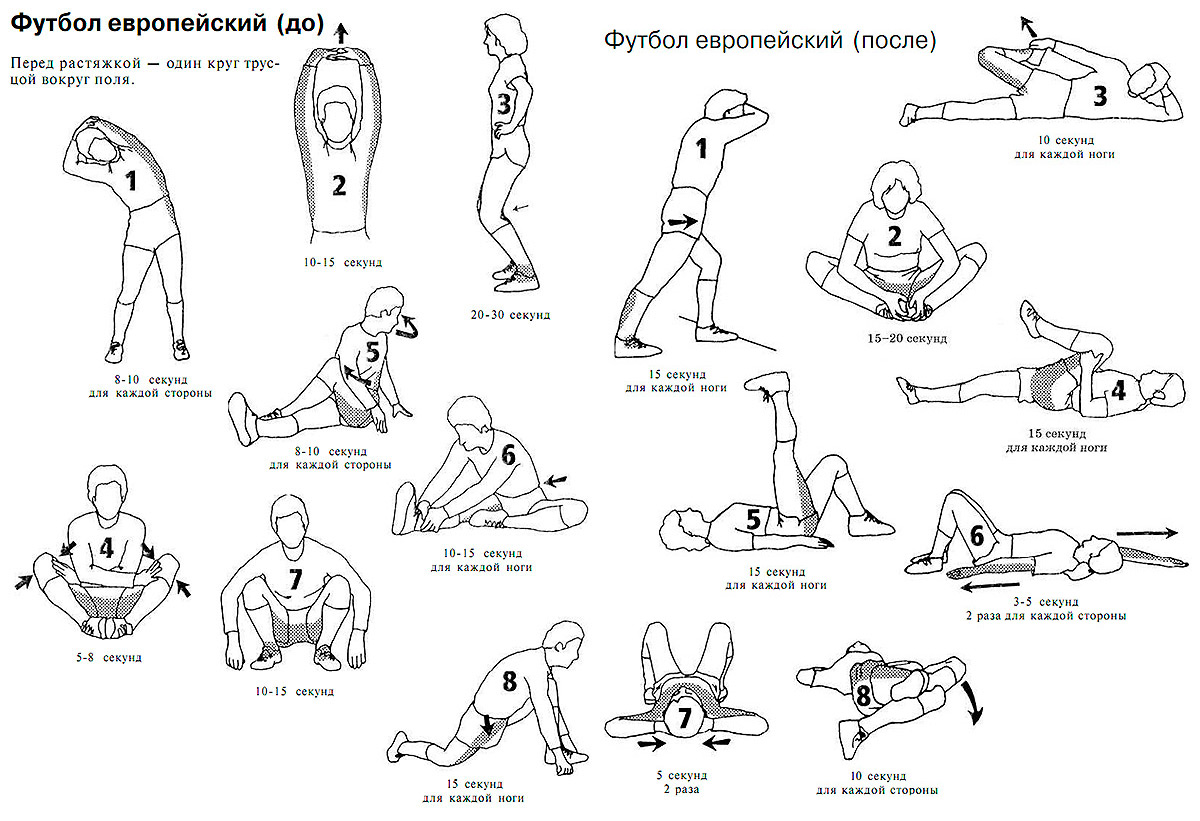


**Упражнения для мышц шеи** (наклоны и повороты в разных направлениях).



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

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



# 2.6. План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

План воспитательной работы:

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в юных футболистов и др.

*Таблица 14*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

# Список литературы

1. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.

**Литература для педагога**

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

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

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

**Литература для обучающихся**

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

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

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

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

***Интернет-ресурсы:***

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