Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лига чемпионов»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-12лет

Срок реализации программы -3 года

Составитель: Лигостаев А.С.

с. Хворостянка 2020г.

**Аннотация к программе**

Программа составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-12 лет.

**Срок реализации программы** 3 года. 1 год обучения - 126 часов; 2 год обучения – 126 часов; 3 год обучения – 126 часов.

Программа состоит из основных модулей: «ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление

здоровья обучающихся, посредством игры в футбол.

Ожидаемые результаты:

* рост уровня развития физических качеств;
* освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
* приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребёнка;
* умение ребёнком оценивать свои достижения;

- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ областного и регионального уровня

**Пояснительная записка**

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу составлена в соответствии с нормативно-правовым и экономическими основаниями:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Новизна** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких дисциплин: физика, химия, биология.

Актуальность программы состоит в том, что возросла популярность футбола в нашей стране. Физкулътурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся. Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**В основу программы положены** нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** данной программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Построение содержания программы по модульному типу позволяет учащимся самим выбирать опорные знания с максимальной ориентацией на субъектный опыт, виды деятельности, способы участия в них, тем самым определяя оптимальные условия для самовыражения, самоопределения и развития индивидуальности личности ребенка.

Программа предусматривает три уровня обучения: 1 год (ознакомительный), 2 год (базовый), 3 год (продвинутый).

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление

здоровья обучающихся, посредством игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение основам техники и тактики футбола;
* формирование навыков соревновательной деятельности;
* выявление перспективных детей.

Воспитательные:

* привить интерес к систематическим занятиям футболом;
* привить навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Развивающие:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-12 лет.

**Срок реализации программы** 3 года. 1 год обучения - 126 часов; 2 год обучения – 126 часов; 3 год обучения – 126 часов.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек

**Режим занятий:** I год обучения (7-8 лет) – 2 раза в неделю по 1 ч.

1 раз в неделю по 1,5ч.

II год обучения (9-10 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч.

1 раз в неделю по 1,5ч.

III год обучения (11-12 лет) - 1 раз в неделю по 2ч.

1 раз в неделю по 1,5ч.

Планируемые результаты программы

***Личностные:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
* коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

***Метапредметные:***

*Познавательные:*

* выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
* использовать физические упражнения, с целью индивидуального физического развития.

*Регулятивные:*

* работать с информацией;
* применять правила и пользоваться инструкциями;
* использовать знаки, символы, схемы;
* устанавливать причинно-следственные связи;
* строить логические, рассуждения, и выводы.

*Коммуникативные*

* организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками

определять цели, распределять функции и роли участников;

* работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе соблюдения правил спортивных игр;

* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

***Предметные результаты:***

Модульный принцип предполагает построения программы описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Младший школьный возраст - это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма.. Школьный возраст детей 7-8 лет является наиболее благоприятным для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости и способности длительно выполнять циклические действия - общей выносливости). Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. Возраст 7 - 8 лет - наиболее активный период в формировании координации движений. В этот период у детей создаётся основа культуры движений, успешно осваиваются разнообразные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Уже к 9-10 годам ученик овладевает самостоятельными формами работы. Данный возраст характеризуется интеллектуальной и познавательной активностью, которая стимулируется учебно-познавательной мотивацией. Физические и эмоциональные изменения, особенно у мальчиков, не так важны, как для девочек. Это связано с тем, что мальчики, как правило, физически созревают чуть позже. В 10 лет мальчики пытаются добиться успеха в различных видах деятельности, например, спорте, чтобы доказать свою конкурентоспособность.

В 11-12 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

**Критерии оценки результативности**

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

*Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:*

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* овладение знаниями теории футбола;
* овладение практическими навыками проведения соревнований;
* результаты соревнований.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

* организация внутришкольных турниров;
* участие в районных, областных соревнованиях и товарищеских матчах;
* участие в спортивных мероприятиях района, области;
* проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
* педагогическое наблюдение;
* ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
* анализ документации.

*Способами проверки знаний и умений являются:*

* входной контроль;
* текущий контроль умений и навыков;
* промежуточный тематический контроль умений и навыков;
* итоговый контроль умений и навыков.

*Основными критериями оценки работы обучающихся являются:*

* качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол;
* уровень развития физических способностей;
* желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям;
* дисциплина и поведение на тренировках;
* умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях;

*Способы фиксации результата:*

* протоколы уровня физической подготовленности обучающихся (начальный, промежуточный, итоговый),
* протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров;

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование модуля** | **Количество часов** | | |
|  |  | **теория** | **практика** | **всего** |
| **1 год обучения (ознакомительный)** | | | | |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 11 | 39 | 50 |
| **2.** | Техническая, тактическая подготовка | 8 | 28 | 36 |
| **3.** | Игровая подготовка | 6 | 34 | 40 |
|  | **Всего:** | **25** | **104** | **126** |
| **2 год обучения (базовый)** | | | | |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 8 | 35 | 43 |
| **2.** | Техническая, тактическая, игровая подготовка | 12 | 58 | 70 |
| **3.** | Соревнования | 2 | 11 | 13 |
|  | **Всего:** | **22** | **104** | **126** |
| **3 год обучения (продвинутый)** | | | | |
| 1. | Техническая, тактическая подготовка | 4 | 50 | 54 |
| 2. | Игровая подготовка | 1 | 42 | 43 |
| 3. | Соревнования, судейская практика | 3 | 26 | 29 |
|  | **Всего:** | **8** | **118** | **126** |

**I ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**I Модуль «**Общая физическая подготовка**».**

Реализация этого модуля направлена на общую физическую подготовку, предусматривает всестороннее развитие физических способностей. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Цель* данного модуля освоение навыков общей физической подготовки.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* обучить технике разминочного бега;
* обучить технике специально беговых упражнений;
* обучить технике челночного бега.

*Развивающие:*

* развить общую выносливость;
* развить мускулатуру и силу мышц.

*Воспитательные:*

* воспитание дисциплинированности.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* правила соревнований по футболу;

*Обучающийся должен уметь:*

* бегать челночный бег;
* преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
* бежать эстафеты с инвентарем

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* освоит основные навыки ОФП

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | | **Количество часов** | | | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | | **всего** | | |  | |
| **1** | | **Вводное занятие.** Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомст­во с программой. | | 1 |  | | | | 1 | | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | | Физическая культура и спорт в России | | 1 | |  | | 1 | | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **3** | | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом | | 1 | |  | | 1 | | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **4** | | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | | 1 | |  | | 1 | | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **5** | | Гигиена, закаливание. | | 1 | |  | | 1 | | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **6** | | Правила игры | | 1 | | 4 | | 5 | | | Обсуждение, опрос, наблюдение, контрольные упражнения | |
| **7** | | Силовые способности | | 1 | | 6 | | 7 | | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **8** | | Выносливость | | 1 | | 7 | | 8 | | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **9** | | Гибкость | | 1 | | 6 | | 7 | | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **10** | | Быстрота | | 1 | | 7 | | 8 | | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **11** | | Ловкость | | 1 | | 7 | | 8 | | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **12** | | **Итоговое занятие.** | |  | | 2 | | 2 | | | Контрольные упражнения, нормативы | |
|  | Всего часов | | **11** | | **39** | | **50** | | |  | | | |

СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЯ

1. Тема. Вводное занятие.

Теория. Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема. Физическая культура и спорт.

***Теория.*** Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение.

1. Тема. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

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

1. Тема. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма**,** влияние физических упражнений на организм человека.

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

***Практика.*** Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1. Тема. Гигиена и закаливание.

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

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Режим питания. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

1. Тема. Правила игры.

***Теория.*** Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1. Тема. Выносливость.

***Теория.*** Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества.

***Практика.*** Средства развития выносливости.

1. Тема. Силовые способности.

***Теория.*** Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

***Практика***. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Тема. Быстрота.

***Теория.*** Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов.

***Практика***. Средства развития быстроты.

1. Тема. Гибкость

***Теория.*** Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

***Практика***. Средства развития гибкости.

1. Тема. Ловкость

***Теория***. Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная.

***Практика***. Средства развития ловкости

**Общая физическая подготовка**

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

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

**Средства развития ОФП**Обще развивающие 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.

Обще развивающие 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.

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.
* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.
* 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.

1. **Итоговое занятие.** Контрольные упражнения. Нормативы.

**II МОДУЛЬ:** «Техническая и тактическая подготовка».

Данный модуль направлен на обучение двигательных действий, составляющий суть технической подготовки, достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Основная ***цель*** данного этапа подготовки – обучение основам техники двигательных действий и  освоение тактических навыков.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* обучить техническим приемам;
* сформировать тактические умения.

*Развивающие:*

* развить общую выносливость;
* развить мускулатуру и силу мышц;
* развить творческие способности игроков.

*Воспитательные:*

* обучение взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* технику выполнения упражнений;
* теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике.

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять бег;
* выполнять удары правой и левой ногой;
* выполнять технические элементы футбола.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* освоение специальных знаний и умений управлять мячом.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Различные способы перемещения | 1 | | 1 | 2 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **3** | Удары по мячу ногой, головой | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **4** | Прием (остановка) мяча | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **5** | Ведение мяча | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **6** | Тактика игры в атаке | 1 | | 5 | 6 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **7** | Тактика игры в обороне | 1 | | 5 | 6 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **8** | Тактика игры вратаря | 1 | | 5 | 6 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **9** | **Итоговое занятие** |  | | 2 | 2 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **10** | Всего часов: | **8** | | **28** | **36** | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ II МОДУЛЯ

1. Тема. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема. Различные способы перемещения

Теория. Существует огромное количество упражнений для развития техники передвижений без мяча, с мячом, спиной, боком, а также прыжковые комплексы.

Практика. Упражнения для развития техники передвижений.

1. Тема. Удары по мячу ногой и головой.

***Теория.*** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки.

***Практика.*** Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

1. Тема. Прием (остановка) мяча.

***Практика.*** Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

1. Тема. Ведение мяча.

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

1. Тема. Тактика игры в атаке.

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

***Практика.*** Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

1. Тема. Тактика игры в обороне.

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

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

***Практика.*** Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.

1. Тема. Тактика вратаря.

***Теория.*** Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

***Практика.*** Простейшие комбинации при стандартных положениях.

**8. Итоговое занятие.** Контрольные упражнения, нормативы.

Модуль III: «Игровая подготовка»

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов является спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку.

***Цель:*** освоение и овладение знаниями учебных, спортивных игр.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* обучить правилам и организации игр.

*Развивающие:*

* развить ловкость движений, быстроту реакций.

*Воспитательные:*

* овладение диалогической формой обучения, способностью вступать в речевое общение.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* правила учебных и спортивных игр*;*
* элементы спортивных упражнений и игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* организовать игры;
* применять полученные знания в ходе учебной и спортивной игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* применять тактические технические навыки во время игр.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности. | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Учебная игра | 2 | | 16 | 18 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **3** | Спортивные игры | 2 | | 16 | 18 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **4** | **Итоговое занятие** | 1 | | 2 | 3 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **5** | Всего часов | **6** | | **34** | **40** | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ

1. Тема. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема. Учебная игра.

***Практика.*** Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. Тема. Спортивные игры.

***Практика.*** Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

1. ***Итоговое занятие.*** Внутришкольные турниры.

**II ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**I Модуль «ОФП».**

Данный модуль направлен на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку. Развитие ловкости, быстроты, общей выносливости.

*Цель* данного модуля повышение уровня ОФП.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* проработать мышечную мускулатуру, направленную на выполнение укрепления тканей, а также их эластичности;

*Развивающие:*

* способствовать развитию основных физических качеств (быстрота, ловкость, координационные способности, скоростные и силовые способности);
* способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость, терпеливость и др.).

*Воспитательные:*

* управлять своими эмоциями.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* влияние физических упражнений на организм спортсмена;
* моральные качества спортсменов;
* правила игры по футболу.

*Обучающийся должен уметь:*

* умение преодолевать трудности

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* обладают разнообразными двигательными навыками.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 1 | | 1 | 2 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **3** | Правила игры. | 1 | | 2 | 3 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **4** | Выносливость | 1 | | 7 | 8 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **5** | Силовые способности | 1 | | 6 | 7 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **6** | Быстрота | 1 | | 7 | 8 | | Обсуждение, опрос, наблюдение, контрольные упражнения | |
| **7** | Гибкость | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **8** | Ловкость | 1 | | 6 | 7 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **9** | **Итоговое занятие.** |  | | 2 | 2 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **10** | Всего часов | **8** | | 35 | 43 | |  | |

Содержание **I МОДУЛЯ**

1. Тема. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

1. ***Тема. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.***

***Теория.*** Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

1. Тема. Правила игры.

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

Общая физическая подготовка

1. Тема. Выносливость.

***Теория****.* Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости.

***Практика.*** Средства развития выносливости.

1. Тема. Силовые способности.

***Теория****.* Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная.

***Практика.*** Средства развития силовых способностей.

1. Тема. Быстрота.

***Теория****.* Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость.

***Практика.*** Средства развития быстроты.

1. Тема. Гибкость

***Теория****.* Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

***Практика.*** Средства развития гибкости.

1. Тема. Ловкость

***Теория*** Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная.

***Практика.*** Средства развития ловкости.

**Средства развития ОФП**Обще развивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
* Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
* Упражнения для туловища.
* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

* Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
* Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
* Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
* Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы, )

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

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

* Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
* Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
* Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
* Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

1. **Итоговое занятие.** Контрольные упражнения. Нормативы.

**II Модуль «Техническая, тактическая и игровая подготовка»**

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Реализация данного модуля направлена на выявление основных недостатков в технике футболистов и пути их устранения. Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

***Цель*** достижение высокого уровня технической подготовки обучающихся и формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам.

***Задача:***

*Обучающие:*

* обучить технике и тактике владения мячом во время игры.

*Развивающие:*

* развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

*Воспитательные:*

* обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;

*Обучающийся должен уметь:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе;
* применять в игре изученные тактические действия и приёмы.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* владеют техникой, тактикой владения мячом во время игры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Различные способы перемещения | 1 | | 2 | 3 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **3** | Удары по мячу ногой | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **4** | Удары по мячу головой | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **5** | Прием (остановка) мяча | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **6** | Ведение мяча | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **7** | Обманные движения (финты) | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **8** | Отбор мяча | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **9.** | Комплексное выполнение технических приемов | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **10.** | Тактика игры в атаке | 1 | | 3 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **11.** | Тактика игры в обороне | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **12.** | Тактика игры вратаря | 1 | | 2 | 3 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **13.** | Учебная игра |  | | 10 | 10 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **14.** | Спортивные игры |  | | 10 | 10 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **15.** | **Итоговое занятие.** |  | | 2 | 2 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **16.** | **Всего часов.** | 12 | | 58 | 70 | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ II МОДУЛЯ

1. *Тема.* *Вводное занятие.*

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема. Различные способы перемещения.

***Практика.***Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

1. Тема. Удары по мячу ногой и головой.

***Теория.*** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки... Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке.

***Практика.*** Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

1. Тема. Прием (остановка) мяча.

***Теория.*** Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Практика.*** Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча.

1. Тема. Ведение мяча.

***Практика.*** Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

1. Тема. Обманные движения (финты).

***Практика.*** Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

1. Тема. Отбор мяча

***Практика.*** Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

1. Тема. Комплексное выполнение технических приемов.

***Практика.*** Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

8.Тема. Тактика игры в атаке.

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

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

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

***Практика.*** Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

9.Тема. Тактика игры в обороне.

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

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

***Практика.*** Отработка комбинаций.

10.Тема. Тактика вратаря.

***Теория.*** Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

***Практика.*** Организация построении «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

***11. Тема. Учебная игра.***

***Практика.*** Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. Тема. Спортивные игры.

***Практика.*** Спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

**Итоговое занятие.** Соревнования, турниры.

**III Модуль «Соревнования».**

Содержание данного модуля направленно на популяризацию и пропаганду здорового образа жизни; выявление лучших спортсменов; повышение уровня спортивного мастерства. Участие в соревнованиях способствуют решению оздоровительных задач и могут оказывать влияние на совершенствование техники и тактики игры, а в ряде случае и методики тренировки.

***Цель:*** освоение навыковорганизации, проведения соревнований, судейских правил.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* обучить основным правилам и принципам организации по мини-футболу, футболу;
* понятие о методике судейства.
* *Развивающие:*
* развивать способность оптимально побеждать противника

*Воспитательные:*

* воспитание положительных морально-волевых качеств.

*Предметные ожидаемые результаты:*

*Обучающийся должен знать:*

* основные правила и принципы организации по мини-футболу, футболу.

*Обучающийся должен уметь:*

* организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* осуществлять соревновательную деятельность.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Соревнования | 1 | | 10 | 11 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **3** | **Итоговое занятие.** |  | | 1 | 1 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **4** | Всего часов | **2** | | **11** | **13** | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ

1. ***Тема. Вводное занятие.***

***Теория.*** Инструктаж по технике безопасности.

1. ***Тема. Соревнование.***

***Практика.*** Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Знакомство с основами судейства. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

1. **Итоговое занятие**. Районные соревнования.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

**I Модуль «Техническая, тактическая подготовка».**

Реализация данного модуля направлена на анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

*Целью*  этого этапа умение ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые решения и действия.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* обучить играть по плану-заданию.

*Развивающие:*

* закрепить умения эффективного использования технических

приемов и тактических действий в зависимости от условий.

*Воспитательные:*

* критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающий должен знать:*

* значение тактических заданий, которые даются футболистам.

*Обучающий должен уметь:*

* самостоятельно разрабатывать и принимать решения в игре.

*Обучающий должен приобрести навык:*

* применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |  | | | 1 | | Обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Различные способы перемещения |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **3** | Удары по мячу ногой |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **4** | Удары по мячу головой |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **5** | Прием (остановка) мяча |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **6** | Ведение мяча |  | | 5 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **7** | Обманные движения (финты) |  | | 6 | 6 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **8** | Отбор мяча |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **9.** | Комплексное выполнение технических приемов |  | | 4 | 4 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **10.** | Тактика игры в атаке | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **11.** | Тактика игры в обороне | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **12.** | Тактика игры вратаря | 1 | | 4 | 5 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **15.** | **Итоговое занятие.** |  | | 3 | 3 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы | |
| **16.** | **Всего часов.** | 4 | | 50 | 54 | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЯ

1.Тема. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

2. Тема. Различные способы перемещения.

***Практика.*** Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом. Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

3.Тема. Удары по мячу ногой.

***Практика.*** Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

4.Тема. Удары по мячу головой.

***Практика.*** Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

5. Тема. Прием (остановка) мяча.

***Практика.*** Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

6.Тема. Ведение мяча.

***Практика.*** Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

7.Тема. Обманные движения (финты).

***Практика.*** Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

8.Тема. Отбор мяча

***Практика.*** Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

1. Тема. Комплексное выполнение технических приемов.

***Практика.*** Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Тема. Тактика игры в атаке.

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

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

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

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

1. Тема. Тактика игры в обороне.

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

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

12. Тема. Тактика игры вратаря.

***Практика.*** Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построении «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

1. **Итоговое занятия**. Соревнование.

**II Модуль «Игровая подготовка».**

Реализация данного модуля направлена совершенствование игровой подготовки. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

***Целью*** *данного модуля*  закрепление знаний и умений воспитанников в игровой подготовке.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* отработать навыки выполнения элементов спортивных упражнений и игр.

*Развивающие:*

* продолжать развить наблюдательность.

*Воспитательные:*

* соблюдение норм поведения в коллективе.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

* технические действия спортивных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

* составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* самостоятельно выполнять упражнения на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности. | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Учебная игра |  | | 19 | 19 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **3** | Спортивные игры |  | | 20 | 20 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **4** | **Итоговое занятие** |  | | 3 | 3 | | Контрольные упражнения, нормативы | |
| **5** | Всего часов | **1** | | **42** | **43** | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ II МОДУЛЯ

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.
2. Тема. Учебная игра.

***Практика***. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. Тема. Спортивные игры.

***Практика.*** Игры.

**Итоговое занятие.** Внутришкольные турниры.

**III Модуль «Соревнования».**

Реализация этого модуля направлена на проверку физической, тактической и технической подготовленности ребенка.

Осуществление обучение детей по данному модулю дает им возможность стремится достичь определенных результатов.

***Цель:*** совершенствование навыковорганизации, проведения соревнований и судейства.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* закрепить знания правил и принципов организации соревнований по мини-футболу, футболу;
* детальное изучение правил судейства игр.

*Развивающие:*

* способствовать развитию быстроты принятия решений в сложных ситуациях.

*Воспитательные:*

* осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;

*Предметные ожидаемые результаты:*

*Обучающийся должен знать:*

* практику судейства игр;
* *Обучающийся должен уметь:*
* осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* приобретают критические социальные навыки, взаимодействуя с другими детьми, одновременно изучая ценность тяжелой работы, эффективность правильной самооценки и саморазвития.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** | |
| **теория** | | **практика** | **всего** | |  | |
| **1** | **Вводное занятие.** Правила техники безопасности | 1 |  | | | 1 | | Анкетирование,  обсуждение, опрос, наблюдение | |
| **2** | Соревнования |  | | 18 | 18 | | Соревнования, турниры | |
| **3** | Судейская практика | 2 | | 5 | 7 | | Соревнования, турниры | |
| **4** | **Итоговое занятие.** |  | | 3 | 3 | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы. Соревнования, турниры | |
| **5** | Всего часов | **3** | | **26** | **29** | |  | |

СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ

***1. Тема. Вводное занятие.***

***2. Тема. Соревнование****.* Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

***3.Тема. Судейская практика.***

***Теория.*** Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Провести разминку в группе. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Провести учебное занятие под наблюдением педагога. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя.

***Практика.*** Судейство.

***Итоговое занятие.*** Внутришкольные соревнования, турниры.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы | Методический и практический материал | Техническое обеспечение занятий | Форма  подведения  итогов |
| Теоретическая  подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая  литература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Основы судейства | Беседа,  дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,  конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**Кадровое обеспечения программы:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профстандарта.

**Список используемой литературы**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т.

Астрель. Москва 2003 г.

1. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
2. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
3. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, Ill, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
4. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
5. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
6. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
7. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
8. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

Рекомендуемая литература для детей

1. . Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Г одик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

6.Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

7.футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

Рекомендуемая литература родителям

1.Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г.

2.Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

3.Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

4.Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.

5.Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

6.Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.

7.Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1

Приложение

Таблица 2

*Показатели физической и технической подготовленности футболистов 11-12 лет*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные испытания | Результаты, Х m |
| 1 | Бег на 30 м, с | 4,89 0,09 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 186,2 4,3 |
| 3 | Прыжок вверх с места, см | 38,9 0,9 |
| 4 | Вбрасывание мяча, м | 13,7 0,6 |
| 5 | Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой,м | 45,6 0,78 |
| 6 | Жонглирование мячом, количество раз | 24,4 1,1 |
| 7 | Бег на 300 м, с | 57,6 0,17 |
| 8 | 6-минутный бег, м | 1451,6 6,5 |

Таблица 1

*Показатели физической и технической подготовленности футболистов 9-10 лет*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные испытания | Результаты, Х m |
| 1 | Бег на 30 м, с | 5,3 0,03 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 161,4 1,4 |
| 3 | Прыжок вверх с места, см | 32,2 1,1 |
| 4 | Вбрасывание мяча, м | 11,8 0,4 |
| 5 | Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой,м | 33,7 0,7 |
| 6 | Жонглирование мячом, количество раз | 12,2 0,6 |
| 7 | Бег на 300 м, с | 60,1 0,6 |