УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседанииметодического объединенияПротокол №1от «01 » \_ 09 2023г.  | ПРИНЯТО\\Admin-pc\обмен\ПРОГРАММЫ\ПЕЧАТЬ\Русакова.pngпедагогическим советомМОУ ДО «ЦВР «Юность»Протокол № 1от « 01 \_» 09 2023г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ ДО«ЦВР «Юность»\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Л. РусаковаПриказ №\_117 от « 01 »\_09 2023г.  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно - спортивной направленности

разноуровневая

 **«Юный футболист»**

Возраст учащихся: 7-16 год

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Гунькина Нина Алексеевна

Методист

первой категории

Лагунов Виталий Владимирович

 педагог дополнительного образования

первой категории

г. Комсомольск – на - Амуре

 2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка стр.3-5

1.2. Цель и задачи программы стр.5

1.3. Учебный план 1 года обучения стр.5

1.4. Содержание программы стр.6

1.5. Планируемые результаты стр.7

1.3. Учебный план 2 года обучения стр.8

 1.4. Содержание программы стр.8-9

1.5. Планируемые результаты стр.9

1.3. Учебный план 3 года обучения стр.10

1.4. Содержание программы стр.11

1.5. Планируемые результаты стр.12

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:**

2.1.Условия реализации программы обучения стр.12-18

2.2. Формы контроля

2.3. Формы представления материалов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы 2.6. Календарный учебный график 1 года обучения стр.19-24

2.7.Календарный учебный график 2 года обучения стр.25-33

2.8.Календарный учебный график 3 года обучения стр.34-42

**Раздел №3 План воспитательной работы объединения «Юный футболист»** стр39

**Список источников** стр.41

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа модифицированная, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ. Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, освоение навыка игры в футбол в спортивно-оздоровительных группах. При успешном прохождении программы учащиеся может продолжить обучение в учебно-тренировочных группах по программе «Футбол» МОУ ДО «ЦВР «Юность» или детско-юношеской спортивной школы.

 Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
* Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)

 - Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

 - Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

-Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

**Направление программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» - образовательная **программа физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность программы состоит** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

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

**Педагогическая целесообразность**

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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического развития, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Адресат программы**

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. Вторая группа детей с 11 до 13 лет, третья группа детей с 14 до 16 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе – до 15 человек. Состав группы постоянный, набор в секцию – свободный. Форма занятий - групповая. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 36 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-4. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

 **Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные, парные.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими. Руководитель объединения, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий 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. Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Основной формой занятий в секции является тренировка:

* для первого года обучения проводятся 2 занятия в неделю (30мин х2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год – 144.
* для второго, третьего годов обучения проводятся 3 занятия в неделю (45мин х2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год – 216.

 Общее количество часов по программе – 576 часов.

При реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

**Наполняемость учебных групп и режим работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Годобучения | Миним. возраст учащихся | Наполняе мость в группах | Максим. количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздорови тельный | 1 | 10 | 10-15 | 4 | 144 | Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП |
| 2 | 10 | 10-15 | 6 | 216 |
| 3 | 6 | 10-15 | 6 | 216 |

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Воспитание гармоничной, социально-активной личности,

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол.

# Задачи:

# *Метапредметные:*

- способствовать выработке морально - волевых качеств, дисциплинированности, взаимопомощи;

-формировать элементы IT-компетенций;

# *Предметные:*

- сформировать у учащихся представления о развитии современного футбола, его значении;

- научить основным правилам игры в футбол, познакомить с терминологией в данной области;

-обучить технике и тактике игры в футбол;

# *Личностные:*

- развивать физические способности учащихся (выносливость, скоростные качества, координацию, ловкость, быстроту реакции и др.);

- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание заниматься футболом;

# Распределение учебных часов по разделам (36 учебных недель)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| Теоретическая подготовка | 4 | 8 | 8 |
| ОФП | 52 | 78 | 74 |
| Техническая подготовка | 28 | 56 | 58 |
| Тактическая подготовка | 14 | 18 | 20 |
| Игровая подготовка | 24 | 36 | 36 |
| Инструкторская практика | 4 | 6 | 6 |
| Соревнования | 10 | 14 | 14 |
| **Всего часов:** | 144 | 216 | 216 |

**1.3. Учебный план (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 0,5 |  | 0,5 |
| 2 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом | 0,5 |  | 0,5 |
| 3 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 0,5 |  | 0,5 |
| 4 | Гигиена, закаливание | 1 |  | 1 |
| 5 | Правила игры | 1 |  | 1 |
| 6 | Оборудование и инвентарь | 0,5 |  | 0,5 |
|  | **Всего часов** | **4** |  | **4** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 0,25 | 10 | 11 |
| 2 | Силовые способности | 0,25 | 10 | 11 |
| 3 | Быстрота | 0,25 | 10 | 11 |
| 4 | Гибкость | 0,25 | 10 | 11 |
| 5 | Ловкость | 10 | 10 |
|  | **Всего часов** | **2** | **50** | **52** |
| **3** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Различные способы перемещения |  | 3 | 3 |
| 2 | Удары по мячу ногой, головой |  | 4 | 4 |
| 3 | Прием (остановка) мяча |  | 6 | 6 |
| 4 | Ведение мяча |  | 4 | 4 |
| 5 | Обманные движения (финты) |  | 4 | 4 |
| 6 | Отбор мяча |  | 3 | 3 |
| 7 | Комплексное выполнение технических приемов |  | 4 | 4 |
|  | **Всего часов** |  | **28** | **28** |
| **4** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика игры в атаке | 1 | 5 | 6 |
| 2 | Тактика игры в обороне | 1 | 5 | 6 |
| 3 | Тактика игры вратаря | 1 | 3 | 4 |
|  | **Всего часов** | **1** | **13** | **16** |
| **5** | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Учебная игра |  | 14 | 14 |
| 2 | Спортивные игры |  | 14 | 14 |
|  | **Всего часов** |  | **28** | **28** |
| **6** | **Инструкторская практика** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **1** | **3** | **4** |
| **7** | **Соревнования** |  |  |  |
|  | **Всего часов** |  | **12** | **12** |
|  | **Итого часов** | **8** | **127** | **144** |

**1.4. Содержание программы (1 год обучения)**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

## Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и еѐ значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

## Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

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

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

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.

## Гигиена и закаливание.

## 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.

## Правила игры.

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

## Оборудование и инвентарь.

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

#  Раздел 2. 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 опорно- двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

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

## Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

## Силовые способности.

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

## Быстрота.

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. Средства развития быстроты.

## Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

## Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. 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 лѐжа - 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 партнѐром, переноска партнѐра 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.

# 4. 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).

# Раздел 3.Техническая подготовка.

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

## Различные способы перемещения.

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.

## Удары по мячу ногой и головой.

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. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

## Прием (остановка) мяча.

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.

## Ведение мяча.

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.

## Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

## Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

## Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

#  Раздел 4. Тактическая подготовка

## Тактика игры в атаке.

 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнѐров 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 партнѐру, 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.

## Тактика игры в обороне.

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

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

## Тактика вратаря.

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

#  Раздел 5. Игровая подготовка

## Учебная игра.

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.

## Спортивные игры.

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.).

#  Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

#  Раздел 7. Соревнования.

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

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

# Планируемые результаты:

**По окончанию обучения в группе начальной подготовки учащиеся**

будут знать:

- состояние и развитие футбола в России;

- правила техники безопасности;

- правила игры,

- терминологию футбола.

уметь:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;

- производить удары по мячу различными частями ног и головой, иметь навыки обращения с мячом,

-анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- обладать тактикой атаки и обороны;

иметь:

- навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

- представление и соблюдать спортивный этикет;

- интерес к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям футболом;

- сформированные элементы IT-компетенций

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

В течение года обучаемые, сформированные в футбольную команду, будут принимать участие в соревнованиях.

Программа строится с учетом основных **методических принципов:**

**-** *гуманизация учебно-воспитательного процесса* (создание условий для максимального раскрытия возможностей и способностей ребенка).

**-** *дифференциация и индивидуализация обучения* (учет психических и физических возможностей и способностей каждого ребенка).

**-** *наглядности и доступности* (комплексно использовать все методы обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка).

**-** *сознательности и активности* (понимание воспитанником того, что данные умения и знания пригодятся ему в жизни; проявление желания овладеть этими знаниями).

А также с *принципами здоровьесберегающей педагогики:*

- *принцип «Не навреди»* – одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов; представляет собой постепенное наращивание оздоровительных воздействий;

-*принцип триединого представления о здоровье* (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья).

**1.5. Учебный план (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт вРоссии | 1 |  | 1 |
| 2  | Краткий обзор развития футбола вРоссии за рубежом | 1 |  | 1 |
| 3 | Режим питания. | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила игры. | 1 |  | 1 |
|  | **Всего часов** | **4** |  | **4** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 1 | 14 | 15 |
| 2 | Силовые способности | 1 | 15 | 16 |
| 3 | Быстрота | 1 | 15 | 16 |
| 4 | Гибкость | 1 | 14 | 15 |
| 5 | Ловкость | 1 | 15 | 16 |
|  | **Всего часов** | **5** | **73** | **78** |
| **3** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Различные способы перемещения | 1 | 6 | 7 |
| 2 | Удары по мячу ногой | 1 | 6 | 7 |
| 3 | Удары по мячу головой | 1 | 6 | 7 |
| 4 | Прием (остановка) мяча | 1 | 6 | 7 |
| 5 | Ведение мяча |  | 8 | 8 |
| 6 | Обманные движения (финты) |  | 8 | 8 |
| 7 | Отбор мяча |  | 6 | 6 |
| 8 | Комплексное выполнение технических приемов |  | 6 | 6 |
|  | **Всего часов** | **4** | **52** | **56** |
| **4** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика игры в атаке | 1 | 5 | 6 |
| 2 | Тактика игры в обороне | 1 | 6 | 7 |
| 3 | Тактика игры вратаря | 1 | 4 | 5 |
|  | **Всего часов** | **3** | **15** | **18** |
| **5** | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Учебная игра |  | 20 | 20 |
| 2 | Спортивные игры |  | 16 | 16 |
|  | **Всего часов** |  | **36** | **36** |
| **6** | **Инструкторская практика** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **2** | **4** | **6** |
| **7** | **Соревнования** |  |  |  |
|  | **Всего часов** |  | **14** | **14** |
|  | **Итого часов** | **18** | **198** | **216** |

**Содержание программы (2 год обучения)**

 **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

## Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и еѐ значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

## Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

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

## Режим питания.

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

## Правила игры.

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

#  Раздел 2. Общая физическая подготовка

## Выносливость.

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

## Силовые способности.

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

## Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

## Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

## Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. 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 лѐжа - 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 партнѐром, переноска партнѐра 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, лѐжа) 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 вперѐд, 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 вперѐд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. 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.

#  Спортивные игры.

- Ручной мяч,

- Баскетбол,

- Волейбол,

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#  Раздел 3. Техническая подготовка.

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

## Различные способы перемещения.

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.

## Удары по мячу ногой и головой.

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. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке.

Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

## Прием (остановка) мяча.

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.

## Ведение мяча.

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.

## Обманные движения (финты).

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».

## Отбор мяча

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

## Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

#  Раздел 4. Тактическая подготовка

## Тактика игры в атаке.

 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнѐров 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 партнѐру, 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.

## Тактика игры в обороне.

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

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

## Тактика вратаря.

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

 **Раздел 5. Игровая подготовка**

## Учебная игра.

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.

## Спортивные игры.

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.).

#  Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

#  Раздел 7. Соревнования.

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.

**Планируемы результаты 2-го года обучения:**

Овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, в том числе, учащиеся должны знать:

- технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях футболом;

- о роли физической культуры и спорта в жизни человека;

- основные понятия о гигиене и санитарии;

- правила футбола,

- правила поведения на футбольном поле,

Уметь:

- вести мяч стопой, голенью, бедром, головой.

- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.

- производить удары по мячу различными частями ног и головой.

- иметь навыки обращения с мячом,

- иметь навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полу-защитник, нападающий,

- применять изученный материал в играх.

В течении года обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие в соревнованиях уровня учреждения.

Наличие положительной динамики уровня общей физической подготовки.

# 1.7. Учебный план (3 год обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 |  | 2 |
| 2 | Краткий обзор развития футбола вРоссии за рубежом | 2 |  | 2 |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 2 |  | 2 |
| 4 | Правила игры. | 2 |  | 2 |
|  | **Всего часов** | **8** |  | **8** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Выносливость | 1 | 14 | 15 |
| 2 | Силовые способности | 1 | 14 | 15 |
| 3 | Быстрота | 1 | 14 | 15 |
| 4 | Гибкость | 1 | 14 | 15 |
| 5 | Ловкость | 1 | 15 | 16 |
|  | **Всего часов** | **5** | **71** | **76** |
| **3** | **Техническая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Различные способы перемещения | 1 | 6 | 7 |
| 2 | Удары по мячу ногой | 1 | 7 | 8 |
| 3 | Удары по мячу головой | 1 | 7 | 8 |
| 4 | Прием (остановка) мяча | 1 | 6 | 7 |
| 5 | Ведение мяча |  | 8 | 8 |
| 6 | Обманные движения (финты) |  | 8 | 8 |
| 7 | Отбор мяча |  | 6 | 6 |
| 8 | Комплексное выполнениетехнических приемов |  | 6 | 6 |
|  | **Всего часов** | **4** | **54** | **58** |
| **4** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Тактика игры в атаке | 1 | 5 | 6 |
| 2 | Тактика игры в обороне | 1 | 7 | 8 |
| 3 | Тактика игры вратаря | 1 | 5 | 6 |
|  | **Всего часов** | **3** | **17** | **20** |
| **5** | **Игровая подготовка** |  |  |  |
| 1 | Учебная игра |  | 16 | 16 |
| 2 | Спортивные игры |  | 20 | 20 |
|  | **Всего часов** |  | **36** | **36** |
| **6** | **Инструкторская практика** |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **1** | **5** | **6** |
| **7** | **Соревнования** |  | 14 | 14 |
|  | **Всего часов** |  | **14** | **14** |
|  | **Итого часов** | **19** | **197** | **216** |

**1.8. Содержание программы (3 год обучения)**

 **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

## Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

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

## Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учѐбы, 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.

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

## Правила игры.

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

#  Раздел 2. Общая физическая подготовка

## Выносливость

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

## Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

## Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание

коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

## Гибкость

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность. Средства развития гибкости.

 ***Средства развития ОФП***

1. **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 лѐжа -

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 партнѐром, переноска партнѐра 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, лѐжа) 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 вперѐд, 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 вперѐд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. 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.

# Спортивные игры.

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

# Раздел 3. Техническая подготовка.

## Различные способы перемещения.

 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.

## Удары по мячу ногой.

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

## Удары по мячу головой.

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

## Прием (остановка) мяча.

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.

## Ведение мяча.

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.

## Обманные движения (финты).

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».

## Отбор мяча

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

## Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

#  Раздел 4. Тактическая подготовка

## Тактика игры в атаке.

 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнѐров 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 партнѐру, 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.

## Тактика игры в обороне.

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

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

## Тактика игры вратаря.

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

# Раздел 5. Игровая подготовка

## Учебная игра.

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.

## Спортивные игры.

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.).

#  Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

#  Раздел 7. Соревнования.

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

**Планируемы результаты 3-го года обучения:**

Овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, в том числе, учащиеся должны знать:

- о состоянии и развитии футбола в России;

- правила техники безопасности и профилактику травматизма на занятиях футболом;

- о роли физической культуры и спорта в жизни человека;

- понятия о гигиене и санитарии;

- правила игры в футбол,

- правила поведения на футбольном поле,

- терминологию футбола

**Уметь:**

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;

- производить удары по мячу различными частями ног и головой, иметь навыки обращения с мячом,

-анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- обладать тактикой атаки и обороны;

**иметь:**

- навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

- представление и соблюдать спортивный этикет;

- интерес к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям футболом;

# В течение года обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие в соревнованиях уровня учреждения, городских и районных соревнованиях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**Раздел№ 2. Комплекс основных организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы:**

***Материально – техническое обеспечение***

**-** крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,

футбольное поле,

- нескольких игровых площадок: волейбольная и баскетбольная или комбинированная,

- теплые раздевалки,

- душевая,

- комната для тренера и судей,

- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы.

- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи, сетки, форма, скакалки, фишки, свисток, секундомер;

***Информационное обеспечение***

* видео пособия;
* музыкальный центр;
* ноутбук (личный);
* проверочные и тестовые задания;
* наглядные пособия ( таблицы, схемы, иллюстрации и др.);

***Формы контроля***

Формы контроля:  ***(Приложение№1)***

Беседа, тестирование, выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов

**Контрольные нормативы (для мальчиков)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные испытания** | **Возраст (лет)** |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Бег 30 м (с) | - | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| 2 | Челночный бег 3х10 (с) | - | 9,5 | 9,3 | 9,0 |
| 3 | 6 – минутный бег (м) | - | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 5 | Бег 30 метров с ведением мяча (с) | - | - | 6,8 | 6,6 |
| 6 | Жонглирование мячом ногами (поочерёдно правой левой ногой) | - | - | 6 | 8 |
| 7 | Жонглирование мяча головой | - | - | 5 | 8 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попаданий | - | - | 2 | 3 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | - | - | - | - |

***Формы представления результатов:***

**Условия выполнения контрольных упражнений**

 1. Бег на 30 метров (с мячом и без)

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

 3. 6-минутный бег - выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

4. Прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

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

 6. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

 7. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

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

***Оценочные материалы (Приложение №2)***

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы** | **Методический и практический материал** | **Техническое обеспечение занятий** | **Форма контроля** |
| 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, контрольныеупражнения | Гимн. Скамейки, скакалки,мячи | Контрольные упражнения, тесты,нормативы |
| Тактическая подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольныеупражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты,нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольныеупражнения | Мячи,г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты,нормативы |
| Инструкторская подготовка | Беседа,дискуссия | Наглядные-показ,Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольные упражнения | - | Контрольныеупражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические-конкретные задания. | План-схема,конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**Основными методами обучения юных футболистов являются:**

1. наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

2. словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.

3. практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются **методы**, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

**Объяснительно-иллюстративные методы обучения:** дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

**Репродуктивные методы обучения:** дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

**Частично-поисковые методы обучения:** дети коллективно, в составе футбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на футбольном поле, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.

 Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполнимого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

При этом воспитательная работа проводиться в тесном контакте с родителями и учителями и во внеурочное время в форме бесед и встреч с детьми и родителями, коллективных просмотров футбольных матчей, совместных поездок за город и т.п. В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

По окончании данной образовательной программы обучаемые могут перейти к учебно-тренировочным программам обучения футболу. Наиболее перспективные воспитанники, по согласованию с их родителями, передаются в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу с целью совершенствования спортивного мастерства.

В составе команды мальчиков могут заниматься несколько одаренных девочек, при наличии 5-8 и более перспективных девочек, желающих заниматься футболом, следует проводить с ними отдельные тренировки, создав специальную группу по отдельной образовательной программе.

* 1. **Структура занятия**

**Занятие состоит из следующих частей:**

1. Разминка - 15-20 мин.

2. Основная учебная часть - 15-45 мин.

3. Игровая часть - 30-90 мин.

4. Восстановление - 5-10 мин.

5. Разбор занятия и подведение итогов - 5-10 мин.

**2.3. Материально-техническое оснащение.**

**-** крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,

футбольное поле,

- нескольких игровых площадок: волейбольная и баскетбольная или комбинированная,

- теплые раздевалки,

- душевая,

- комната для тренера и судей,

- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы.

- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи, сетки, форма, скакалки, фишки, свисток, секундомер;

- DVD - диски с записями футбольных матчей и тренировок;

- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- DVD - проигрыватель

- телевизор.

- аптечка

- видеопроектор

При реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

**Глоссарий футбольных терминов (*Приложение № 3)***

**Календарный учебный график 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Дата | Тема занятия  | Кол-вочасов | Форма проведения | Форма контроля |
| сентябрьоктябрь |  | *Теория.* Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.Правила организации рабочего места. Форма одежды.*Практика*. Проведение входного контроля  | 1 | Собеседование  |  |
|  | *Теория.* Влияние здорового образа жизни на здоровье человека*Практика.* Подвижные игры | 1 | Игры  |  |
|  | *Теория* Классификация и терминалогия технических приёмов игры в футбол*Практика* ОФП | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Влияние физических упражнений на развитие организма*Практика* ОФП.Индивидуальные действия с мячом и без мяча | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория.* Основные правила игры в футбол*Практика*. Выполнение специальных упражнений с мячом и без мяча | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. *Практика* Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Удар мяча срединой лба, остановка мяча подошвой | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Передача мяча в движении. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | 2 |  Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*. Формирование культуры командного поведения*Практика*. Подвижные и спортивные игры | 2 | Групповая работа |  |
|  | *Теория*  Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Отработка коротких передач внутренней и внешней стороной стопы. | 2 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория* Гигиенические знания и навыки. Закаливание*Практика* СФП. | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП СПФ*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Отработка коротких передач | 1 | Работа в парах |  |
|  | *Теория.* ОФП. СПФ*Практика.* Индивидуальные действия Отработка коротких передач | 2 | Работа в парах |  |
|  |  *Теория* ОФП. СПФ*Практика* Индивидуальные действия Отработка мяча и точность передачи | 3 | Индивидуальработа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без. Мяча и точность передачи. Отбор мяча, обманные движения | 3 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия. Отработка коротких передач спиной вперёд. Обманные движения на скорости | 3 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП *Практика* Тренировка в тренажёрном зале | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП *Практика:* Индивидуальные и групповые тренировки на развитие выносливости | 2 | Индивидуальная работа |  |
| ноябрь |  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие общефизичкских качеств | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*: ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Турнир по футболу среди любительских команд на приз Деда Мороза | 2 | Игры  |  |
|  | *Теория:* Теоретическое занятие. *Практика:* Индивидуальные и групповые действия. Игра вратаря | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Занятия в тренажёрном зале | 2 | Индивидуальная работа |  |
|  |  *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятия в тренажёрном зале | 3 | Индивидуальная работа |  |
| декабрьянварь |  | *Теория*: Контрольные испытания *Практика*: Учёт промежуточных показателей общефизической и специальной подготовленности учащихся | 6 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра  |  |
|  | *Теория:* Анализ игры. Обсуждение. *Практика:* Подведение итогов | 2 | Беседа  |  |
|  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 2 | Игра |  |
|  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 2 | Игра |  |
|  | *Теория:* Анализ игр «Морозко». *Практика* Обсуждение. Подведение итогов | 2 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* Судейство. Разборы споров*Практика:* Фрагменты игры | 2 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП.*Практика:* Занятие в тренажерном зале. Развитие силы и выносливости | 2 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости | 2 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости | 2 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| февраль |  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные спортивные игры | 2 | Выездные спортивные сревнования |  |
|  | *Теория:* Подведение итогов турнира «Морозко»*Практика:* Анализ игр победителей | 2 | Беседа.Круглый стол |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Тренировка | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Групповые и индивидуальные действия | 10 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| март |  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные и спортивные игры | 2 | Спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Индивидуальные и групповые действия*Практика:* Тактика защиты. «Закрывние», перехват и отбор мяча | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Создание численного превосходства в обороне | 2 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Индивидуальные и групповые действия | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| апрель |  | *Теория:*  Тактика защиты *Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие волевых качеств*Практика:* Участие в турнире среди любительских команд «Весенний марафон» май | 4 | Выездные спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Совершенствование техники и тактики игры в футбол*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| май |  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Перестроение от обороны к атаке | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Отбор мяча. Вбрасывание мяча из – за боковой линии | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Контрольные испытания*Практика:* Общефизическая и специальная подготовка учащихся | 14 | Выездные спортивные сревнования |  |

**Календарный учебный график 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Дата | Тема занятия  | Кол-вочасов | Форма проведения | Форма контроля |
| сентябрь |  | *Теория.* Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.Правила организации рабочего места. Форма одежды.*Практика*. Проведение входного контроля  | 1 | Собеседование  |  |
|  | *Теория.* Влияние здорового образа жизни на здоровье человека*Практика.* ОФП. Подвижные игры | 1 | Игры  |  |
|  | *Теория* Классификация и терминалогия технических приёмов игры в футбол*Практика*: ОФП. | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Влияние физических упражнений на развитие организма*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП. | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория.* Основные правила игры в футбол*Практика*. Выполнение специальных упражнений с мячом и без мяча. ОФП. | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. *Практика* Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП. | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Удар мяча срединой лба, остановка мяча подошвой. ОФП | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Передача мяча в движении. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. ОФП. | 4 |  Индивидуальная работа |  |
| октябрь |  | *Теория*. Формирование культуры командного поведения*Практика*. Подвижные и спортивные игры. СФП. | 10 | Групповая работа |  |
|  | *Теория*  Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Отработка коротких передач внутренней и внешней стороной стопы. СФП. | 4 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория* Гигиенические знания и навыки. Закаливание*Практика* СФП. | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП СПФ*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Отработка коротких передач | 4 | Работа в парах |  |
|  | *Теория.* ОФП. СПФ*Практика.* Индивидуальные действия Отработка коротких передач | 4 | Работа в парах |  |
| ноябрь |  |  *Теория* ОФП. СПФ*Практика* Индивидуальные действия Отработка мяча и точность передачи | 4 | Индивидуальработа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без. Мяча и точность передачи. Отбор мяча, обманные движения | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия. Отработка коротких передач спиной вперёд. Обманные движения на скорости | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП *Практика* Тренировка в тренажёрном зале | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП *Практика:* Индивидуальные и групповые тренировки на развитие выносливости | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие общефизичкских качеств | 4 | Индивидуальная работа |  |
| декабрь |  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*: ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Турнир по футболу среди любительских команд на приз Деда Мороза | 15 | Игры  |  |
| январь |  | *Теория:* Теоретическое занятие. *Практика:* Индивидуальные и групповые действия. Игра вратаря. Техническая подготовка | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Занятия в тренажёрном зале. Техническая подготовка | 3 | Индивидуальная работа |  |
|  |  *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятия в тренажёрном зале | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*: Контрольные испытания *Практика*: Учёт промежуточных показателей общефизической и специальной подготовленности учащихся | 3 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра  |  |
|  |  | *Теория:* Анализ игры. Обсуждение. *Практика:* Подведение итогов. | 3 | Беседа  |  |
| Февраль |  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра |  |
|  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра |  |
|  | *Теория:* Анализ игр «Морозко». *Практика* Обсуждение. Подведение итогов | 3 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* Судейство. Разборы споров*Практика:* Фрагменты игры. Техническая подготовка | 3 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП.*Практика:* Занятие в тренажерном зале. Развитие силы и выносливости. Техническая подготовка | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости. Техническая подготовка | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости. Техническая подготовка. | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные спортивные игры. Техническая подготовка. | 3 | Выездные спортивные сревнования |  |
| март |  | *Теория:* Подведение итогов турнира «Морозко»*Практика:* Анализ игр победителей. Техническая подготовка | 3 | Беседа.Круглый стол |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Тренировка. Техническая подготовка | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Групповые и индивидуальные действия. Игра. | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные и спортивные игры | 3 | Спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Индивидуальные и групповые действия*Практика:* Тактика защиты. «Закрывние», перехват и отбор мяча. Игра. | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны. Учебные игры | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Создание численного превосходства в обороне Учебные игры. Игра. | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| апрель |  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Индивидуальные и групповые действия | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:*  Тактика защиты *Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения. Игра. | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие волевых качеств*Практика:* Участие в турнире среди любительских команд «Весенний марафон» май | 5 | Выездные спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Совершенствование техники и тактики игры в футбол*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения. Учебные игры. | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения. Учебные игры. | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| май |  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Перестроение от обороны к атаке. Учебные игры | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Отбор мяча. Вбрасывание мяча из – за боковой линии | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Контрольные испытания*Практика:* Общефизическая и специальная подготовка учащихся | 14 | Выездные спортивные сревнования |  |

**Календарный учебный график 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Дата | Тема занятия  | Кол-вочасов | Форма проведения | Форма контроля |
| сентябрь |  | *Теория.* Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.Правила организации рабочего места. Форма одежды.*Практика*. Проведение входного контроля  | 1 | Собеседование  |  |
|  | *Теория.* Влияние здорового образа жизни на здоровье человека*Практика.* Подвижные игры | 1 | Игры  |  |
|  | *Теория* Классификация и терминалогия технических приёмов игры в футбол*Практика* ОФП | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Влияние физических упражнений на развитие организма*Практика* ОФП.Индивидуальные действия с мячом и без мяча | 1 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория.* Основные правила игры в футбол*Практика*. Выполнение специальных упражнений с мячом и без мяча | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. *Практика* Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Удар мяча срединой лба, остановка мяча подошвой | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Передача мяча в движении. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | 4 |  Индивидуальная работа |  |
| октябрь |  | *Теория*. Формирование культуры командного поведения*Практика*. Подвижные и спортивные игры | 10 | Групповая работа |  |
|  | *Теория*  Индивидуальные действия с мячом и без мяча.*Практика* Отработка коротких передач внутренней и внешней стороной стопы. | 4 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория* Гигиенические знания и навыки. Закаливание*Практика* СФП. | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП СПФ*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Отработка коротких передач | 4 | Работа в парах |  |
|  | *Теория.* ОФП. СПФ*Практика.* Индивидуальные действия Отработка коротких передач | 4 | Работа в парах |  |
| ноябрь |  |  *Теория* ОФП. СПФ*Практика* Индивидуальные действия Отработка мяча и точность передачи | 4 | Индивидуальработа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия с мячом и без. Мяча и точность передачи. Отбор мяча, обманные движения | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика* Индивидуальные действия. Отработка коротких передач спиной вперёд. Обманные движения на скорости | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*. ОФП. СФП *Практика* Тренировка в тренажёрном зале | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП *Практика:* Индивидуальные и групповые тренировки на развитие выносливости | 4 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие общефизичкских качеств | 4 | Индивидуальная работа |  |
| декабрь |  | *Теория* ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*: ОФП. СФП*Практика:* Развитие гибкости | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Турнир по футболу среди любительских команд на приз Деда Мороза | 15 | Игры  |  |
| январь |  | *Теория:* Теоретическое занятие. *Практика:* Индивидуальные и групповые действия. Игра вратаря | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП*Практика:* Занятия в тренажёрном зале | 3 | Индивидуальная работа |  |
|  |  *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятия в тренажёрном зале | 5 | Индивидуальная работа |  |
|  | *Теория*: Контрольные испытания *Практика*: Учёт промежуточных показателей общефизической и специальной подготовленности учащихся | 3 | Контрольные испытания |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра  |  |
|  |  | *Теория:* Анализ игры. Обсуждение. *Практика:* Подведение итогов | 3 | Беседа  |  |
| Февраль |  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра |  |
|  |  *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* игра с командой СДЮШОР | 3 | Игра |  |
|  | *Теория:* Анализ игр «Морозко». *Практика* Обсуждение. Подведение итогов | 3 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* Судейство. Разборы споров*Практика:* Фрагменты игры | 3 | Беседа  |  |
|  | *Теория:* ОФП. СФП.*Практика:* Занятие в тренажерном зале. Развитие силы и выносливости | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие общефизических качеств*Практика:* Занятие в тренажёрном зале. Развитие силы и выносливости, гибкости | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные спортивные игры | 3 | Выездные спортивные сревнования |  |
| март |  | *Теория:* Подведение итогов турнира «Морозко»*Практика:* Анализ игр победителей | 3 | Беседа.Круглый стол |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Тренировка | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Совершенствование игровых и стандартных ситуаций*Практика:* Групповые и индивидуальные действия | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Формирование культуры командного поведения*Практика:* Подвижные и спортивные игры | 3 | Спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Индивидуальные и групповые действия*Практика:* Тактика защиты. «Закрывние», перехват и отбор мяча | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны | 3 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Создание численного превосходства в обороне | 4 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| апрель |  | *Теория:* Тактика защиты.*Практика:* Индивидуальные и групповые действия | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:*  Тактика защиты *Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Развитие волевых качеств*Практика:* Участие в турнире среди любительских команд «Весенний марафон» май | 5 | Выездные спортивные соревнования |  |
|  | *Теория:* Совершенствование техники и тактики игры в футбол*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
| май |  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Перестроение от обороны к атаке | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Тактика защиты*Практика:* Отбор мяча. Вбрасывание мяча из – за боковой линии | 5 | Учебно – тренировочное занятие |  |
|  | *Теория:* Контрольные испытания*Практика:* Общефизическая и специальная подготовка учащихся | 14 | Выездные спортивные соревнования |  |

**Раздел №3 План воспитательной работы объединения «Юный футболист»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки  |
| 1 | Родительское собрание | сентябрь |
| 2 | Индивидуальные беседы с родителями | сентябрь |
| 3 | Знакомство родителей и учащихся 1 года обучения с объединением «Юный футболист» | сентябрь |
| 4 | Беседа с обучающимися «Правила поведения в «ЦВР «Юность» | сентябрь |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | сентябрь |
| 6 | Беседа о государственных символах | сентябрь |
| 7 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 8 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) | октябрь |
| 9 | Техника безопасности при игре в футбол на стадионе | октябрь |
| 10 | Беседа о государственном празднике – Дне единства | ноябрь |
| 11 | Встречи с родителями (по необходимости) | ноябрь |
| 12 | Техника безопасности в лагере при ЦВР | ноябрь |
| 13 | Беседа «Правила техники безопасности при проведении Новогодних мероприятий» | декабрь |
| 14 | Правила противопожарной техники безопасности | декабрь |
| 15 | Проведение родительского собрания (Клуб выходного дня) | декабрь |
| 16 | Техника безопасности в каникулярное время | январь |
| 17 | Индивидуальные беседы с родителями | январь |
| 18 | Участие в Акции «Посылка солдату» | февраль |
| 19 | Соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества | февраль |
| 20 | Участие в городской благотворительной акции в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулёзом «Белая ромашка» | март |
| 21 | Участие в мероприятиях «Весенняя неделя Добра» | апрель |
| 22 | Мониторинг удовлетворённости родителей работой объединения «Юный футболист» | апрель |
| 23 | Участие в Акции «Письма ветеранам» посвящённое Победе в ВОВ | май |
| 24 | Внеклассное мероприятие посвящённое Дню Победы | май |

**Список литературы**

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

# Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

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

***Приложение № 1.***

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**дополнительной общеобразовательной программы "Юный футболист" на 3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего учебных недель/ часов | Всего часов по Программе |
| 01.09-0409 | 05.09-11.09 | 12.09.-18.09. | 1909.-2509. | 2609-02.10 | 03.10-09.10 | 10.10-1610 | 17.10-23.10 | 2410-30.11 | 31.10-0611 | 07.11-13.11 | 14.11-20.11 | 21.11-27.11 | 28.110412 | 05.12-11.12 | 12.12-18.12 | 19.12-25.12 | 26.12 – 01.01 | 02.01 – 08.01 | 09.01 – 15.01 | 16.01 – 22.01 | 23.01 – 29.01 | 30.01 – 0502 | 06.02 – 12.02 | 13.02 – 19..02 | 20.02 – 26..02 | 27.02 – 05.03 | 06.03 – 12.03 | 13.03 – 19.03 | 20.03 – 26.03 | 27.03 – 02.04 | 0304 – 09.04 | 10.04- 16.04 | 17.04 – 23.04 | 24.04 – 30.04 | 01.05 - 07.05 | 08.05 – 14.05 | 15.05 – 21.05 | 22.05 – 2805 | 2905– 04.06 | 0506 – 11.06 | 12.06 – 18.06 | 1906 – 25.06 | 26.06 – 02.07 | 03.07 – 09.07 | 10.07 – 16.07 | 17.07 – 23.07 | 24.07 – 30.07 | 31.07 – 0608 | 07.08 – 13.08 | 14.08 – 20.08 | 21.08 – 31.08 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | лекц. | практ. |
| 1 год обучения | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | К | К | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36/144 | 8 | 136 |
| 2 год обучения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | К | К | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36/216 | 18 | 198 |
| 3годобучения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | к | к | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36/216 | 19 | 197 |

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация Ведение занятий по расписанию

Каникулярный период Проведение занятий не предусмотрено расписанием

***Приложение№ 2.***

 **Протокол аттестации учащихся**

**Входная диагностика**

**название детского объединения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Физическая подготовка** | **Техническая подготовка** |
| Бег 30 м/с | Бег 300м/с | Прыжок в длинну с места(см) | Прыжок вверхс места (см) | Вбрасывание мяча (м) | Удар надальность(пр.и лев.сумма) | Жонглирование (количество раз) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **минимальный уровень** | **средний уровень** | **максимальный уровень** |
| **количество** | **%** | **количество** | **%** | **количество** | **%** |
|  |  |  |  |  |  |

***Приложение№ 3***

**Глоссарий футбольных терминов.**

Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота.

Арбитр — футбольный судья.

Аренда — переход игрока из одного клуба в другой на оговорённое клубами время, по истечении которого он обычно возвращается обратно.

Аритмия — смена (иногда частая) темпа игры. Аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции.

Атака — продвижение к воротам противника.

Аут (от англ. out, выход) — выход мяча за боковую линию.

Аутсайд — фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге.

Аутсайдер — команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.

Банка — скамейка запасных; гол.

Бек (от англ. back) — то же, что защитник.

Бетон — глухая оборона.

Бомбардир — игрок, забивающий много голов.

Вингер (от англ. wing, крыло) — крайний атакующий полузащитник.

Ворота (футбольные) — конструкция из двух штанг и перекладины на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Размер — 7,32 метра на 2,44 метра.

Вратарь — игрок, защищающий ворота.

Второй этаж — игра головой.

Вынос — сильный удар с целью разрядить обстановку (см. отбой); лёгкая победа с крупным счётом (сленг).

Гекса-трик — шесть мячей, забитых игроком в одном матче (упоминается редко).

Гол (от англ. goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересёк линию ворот.

Гол в раздевалку — гол на последней минуте первого тайма.

Гол из раздевалки — гол на первой минуте второго тайма

Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь.

Дивизион — совокупность команд, составленная по спортивному принципу. Иногда при его формировании учитывают также и географическое положение участников. При проведении чемпионата команды дивизиона встречаются только между собой. Родственные понятия — лига, серия и т. п.

Дополнительное время — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

Дриблинг — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника

Дубль — выигрыш какой-либо командой первенства и кубка страны в одном сезоне; два гола, забитых игроком в течение матча; резервная команда.

Дубль-вэ — тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5.

Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

Зажаться — оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой на своей половине поля, преимущественно возле своей штрафной, почти всей командой. При этом максимальное действие в атаке — контр-выпад одного — двух футболистов.

Защитник — игрок линии обороны.

Инсайд — немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

Капитан — лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков.

Каре — четыре гола, забитых игроком в течение матча.

Катеначчо (от итал. сatenaccio) — тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах.

Кипер — вратарь.

Компенсированное время матча — устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т. п.

Контратака — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

Корнер (от англ. corner) — угловой удар.

Крестовина — стык между штангой и перекладиной.

Кубок — турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Кубок УЕФА, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран, также символический главный приз, вручаемый победителю соревнования.

Круг — фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды; линия (окружность), находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля.

Латераль (от итальянскогоlaterale — боковой) — крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку.

Лайнсмен — судья на линии, боковой судья, помощник судьи.

Легионер — игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.

Либеро — свободный защитник.

Лига — то же, что дивизион, серия и т. п.

Матч — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

Межсезонье — промежуток времени между чемпионатами.

Мяч — спортивный снаряд для игры в футбол.

Набегание — технический приём, при котором игрок(и), не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.

Навес — от навесная передача — пас по воздуху.

Накладка — один из терминов, обозначающий опасную игру.

Нападающий — игрок линии атаки.

Ничья — результат матча, при котором не выявлен победитель.

Ножницы — технический приём, при котором футболист бьёт по мячу, когда обе ноги скрещиваются в воздухе.

Нырок — способ имитации нарушения правил с целью «выпросить» штрафной удар; способ удара головой по низколетящему мячу в падении.

Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

Оперативный простор — зона футбольного поля, свободная от футболистов, в которую в результате грамотных технико-тактических действий атакующей команды врывается игрок с мячом или доставляется мяч на «набегание» атакующего футболиста.

Основное время — номинальный промежуток времени, составляющий для тайма — 45 мин, а для матча — 90 мин. Тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) длятся не менее указанных промежутков.

Офсайд — положение «вне игры».

Пас — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

Пенальти (от англ. penalty) — 11-метровый штрафной удар.

Послематчевые пенальти — серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

Пента-трик — пять голов, забитых игроком в течение матча.

Передача — пас.

Перекладина — верхняя штанга ворот.

Перерыв — промежуток времени между таймами матча

Перехват — прерывание точного паса игроком противоположной команды.

Плеймейкер (от англ. playmaker) — распасовщик; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

Подвал — нижняя часть турнирной таблицы.

Подкат — способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

Поучер — нападающий, играющий на грани оффсайда. Цель — получив мяч на ход, ворваться за счет ускорения в свободную зону между защитниками и пробить по воротам.

Покер — четыре мяча, забитых игроком в течение матча.

Поле — место, где проходит игра. От 100 до 110 м в длину, от 64 до 75 метров в ширину.

Полузащитник — игрок средней линии.

Предупреждение — устное замечание судьи игроку, нарушившему правила; жёлтая карточка.

Прессинг — тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

Пыр (удар пыром) — удар с носка.

Рефери — футбольный судья (главный судья, судья в поле).

Свипер — свободный защитник.

Свободный удар — непрямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается угловой удар.

Сезон — период времени в который входят все матчи входящие в национальный чемпионат, международные матчи, кубок страны. Сезон обычно делится на две части (круг).

Серия — то же, что дивизион, лига и т. п.

Скрещивание — технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом

Стадион — спортивное сооружение, место проведения матча.

Стадия — фаза турнира или чемпионата.

Стандарт — одно из стандартных положений в игре — угловой, штрафной или свободный удар.

Створ ворот — внутренняя площадь ворот (не включающая перекладины и штанги).

Стенка — защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот; технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке.

Стоппер — опорный защитник.

Страйкер (от англ. strike, бить или от англ. striker, молотобоец) — ярковыраженный нападающий, центральный форвард.

Сейв - неожиданно отбитый вратарем мяч.

Тайм — одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.

Точка — отметка вштрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку, значит назначить пенальти.

Трансферное окно — период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.

Трансфер — переход игрока за деньги из одного клуба в другой.

Удаление — исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче за особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

Удар щёчкой — удар, выполняемый внутренней стороной стопы. В основном исполняется на технику.

Фаворит — команда, у которой больше шансов на победу.

Финт — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

Форвард (от англ. forward) — нападающий.

Фол (от англ. foul) — нарушение правил.

Хет-трик — три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.

Хавбек (от англ. Half-back) — полузащитник.

Чемпионат — соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов.

Чердак — верхняя часть турнирной таблицы.

Шведка — внешняя сторона стопы.

Штанга — боковая стойка ворот.

Штрафная площадь — площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

Щёчка — внутренняя сторона стопы.