|  |  |
| --- | --- |
|  | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150»**660077, г. Красноярск, ул. Алексеева, 95 тел.8(391)276-05-56, E-mail: shkola150@yandex.ru |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОМетодическим советомПротокол № от 1.09.2021 г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор школы\_\_\_\_Л.В. Коматкова Приказ № от 1 сентября 2021 г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу**

**«МЫ В ИГРЕ»**

наименование учебного предмета (курса)

9 – 11 лет; 12 – 13 лет

(возраст обучающихся)

2021-2022 учебный год

(срок реализации программы)

Мишкин Сергей Сергеевич

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

***Красноярск, 2021***

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Внеурочная деятельность учащихся футбол пособие для учителей и методистов Работаем по новым стандартам Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Просвещение» 2011г

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

 **Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

 Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

 • Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

 • Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

 • «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

 • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

 **Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

 **Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы**: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

 В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

 **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:**

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети  с 8 по 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 2 лет  и разбита на этапы обучения:

I –группы начальной подготовки (8-10 лет),

II- учебно – тренировочные группы (11-13 лет).

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и  адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

**Формы организации деятельности*:*** групповая, индивидуальная.

**Форма и режим занятий:** Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 136 часов на каждый этап обучения и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 5 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 20 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Учебно - тренировочные игры, школьные, районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Количество и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа на каждый этап обучения.

 **Ожидаемые результаты**;

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;

2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

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

**1 этапа обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

**2 этапа обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

1. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
2. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
3. Знают основные правила игры в мини-футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
6. Умеют оценивать игровую ситуацию.
7. Осуществляют переход от обороны к атаке.
8. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
9. Умеют оценивать свои игровые действия.
10. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;

3. Знать основы судейства;

Требования к уровню обучающихся:

 наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;

 владение основами спортивной грамоты;

 проявление навыков коллективной деятельности;

 умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;

 стремление к победе, умение выполнять команды тренера;

 овладение навыками ОФП;

 Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательная работа; Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

   • собрания, лекции и беседы с учащимися;

   - информации о спортивных событиях в стране, мире;

   • встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

   - родительские собрания;

   • культурно-массовые мероприятия;

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

 Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.

 - беседы,

- убеждения;

- педагогическое внушение;

- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;

- введение ситуаций, требующих преодоление трудностей ( ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

 Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно -  спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

 **Способы определения результативности:**

 Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Мониторинг** личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

**Виды контроля**.

Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

-    контроль за состоянием здоровья обучающихся;

- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;

- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;

- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;

- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

**Педагогический контроль.**

 Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль,

 определяющий эффективность учебной работы  на всём её протяжении.

 Применяются следующие виды и формы контроля:

* предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
* текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
* промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

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

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

**Тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся 9-11 лет по мини-футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Дата проведения занятий** |
| **теория** | **практика** |
| 1 | ТБ на занятиях по футболу ИОТ. Ведение мяча серединой подъема |  | 1 | 1 |
| 2 | Техника передвижений футболиста. |  | - | 2 |
| 3 | Удары по мячу головой с места |  | - | 2 |
| 4 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы |  | - | 2 |
| 5 | Ведение внешней и внутренней частями подъема  |  | - | 2 |
| 6 | Передачи мяча внутренней стороной стопы |  | - | 2 |
| 7 | Остановка мяча внутренней стороной стопы |  | - | 2 |
| 8 | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки |  | - | 2 |
| 9 | Ведение мяча с изменением направление движения.  |  | - | 2 |
| 10 | Удары внутренней частью подъемапо неподвижному и катящемуся мячам.  |  | - | 2 |
| 11 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. |  | - | 2 |
| 12 | Челночный бег с ведением мяча 5х10м |  | - | 2 |
| 13 | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам |  | - | 2 |
| 14 | Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.  |  | 1 | 1 |
| 15 | Ведение мяча между стоек. |  | - | 2 |
| 16 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч |  | - | 2 |
| 17 | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».  |  | - | 2 |
| 18 | Взаимодействие защитника и вратаря |  | - | 2 |
| 19 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. |  | - | 2 |
| 20 | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. |  | - | 2 |
| 21 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения |  | - | 2 |
| 22 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. |  | - | 2 |
| 23 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. |  | - | 2 |
| 24 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.  |  | - | 2 |
| 25 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.  |  | - | 2 |
| 26 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |
| 27 | Персональная опека и комбинированная оборона.  |  | - | 2 |
| 28 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.  |  | - | 2 |
| 29 | Удары по мячу головой на месте на точность |  | - | 2 |
| 30 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку |  | - | 2 |
| 31 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией |  | - | 2 |
| 32 | Групповые действия защитников |  | - | 2 |
| 33 | Зонная защита игроков |  | 1 | 1 |
| 34 | Удары по мячу после ведения на точность в цель |  | - | 2 |
| 35 | Передачи мяча в парах в движении |  | - | 2 |
| 36 | Передачи мяча в тройках в движении |  | 1 | 1 |
| 38 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника |  | - | 2 |
| 39 | Взаимодействие игроков и вратаря в защите. |  | - | 2 |
| 40 | Игра вратаря и защитников в обороне |  | - | 2 |
| 41 | Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90º |  | - | 2 |
| 42 | Ведение мяча между движущихся партнеров |  | - | 2 |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка футболиста.Челночный бег |  | - | 2 |
| 44 | Личная защита игрока |  | - | 2 |
| 45 | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу. |  | - | 2 |
| 46 | Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе) |  | - | 2 |
| 47 | Атака со сменой мест через центр |  | - | 2 |
| 48 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения |  | - | 2 |
| 49 |  Комбинированное построение защиты |  | - | 2 |
| 50 | Удары по мячу с полулета |  | - | 2 |
| 51 | Передачи мяча в заданный коридор. |  | - | 2 |
| 52 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. |  | - | 2 |
| 53 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. |  | - | 2 |
| 54 |  Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. |  | - | 2 |
| 55 | Атака со сменой мест и без смены мест флангом  |  | - | 2 |
| 56 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. |  | - | 2 |
| 57 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте |  | - | 2 |
| 58 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м. |  | 1 | 1 |
| 59 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние |  | - | 2 |
| 60 | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. |  | - | 2 |
| 61 | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. |  | - | 2 |
| 62 | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. |  | - | 2 |
| 63 | Подстраховка и помощь партнеру. |  | - | 2 |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. |  | - | 2 |
| 65 | Нападение быстрым прорывом |  | - | 2 |
| 66 | Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне. |  | - | 2 |
| 67 | Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. |  | - | 2 |
| 68 | Организация быстрой контратаки |  | - | 2 |
|  | **Итого: 136 часов** |  | **6** | **130** |

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - |
| д | - | - | - |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 |
| д | 25 | 29 | 32 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 |
| д | 130 | 135 | 140 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - |
| д | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 |
| д | 3 | 4 | 5 |

**Краткое описание содержания программного материала для группы 9-11 лет.**

**1. Вводное занятие.**

 *Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

 *Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

**2. Теоретическая подготовка (***реализуется в рамках практических занятий)*

 *Теоретическая часть.* Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

**3. Общая физическая подготовка**

 *Теоретическая часть.*Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки».Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

 *Практическая часть.* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

 Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны , широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

 Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

 **4. Специальная физическая подготовка**

 *Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

 *Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

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

 Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

 Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

**5. Техническо- тактическая подготовка**

 *Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

 *Практическая часть.* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

 Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

*Тактическая подготовка.*

 *Теоретическая часть.* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

 *Практическая часть.* Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

 Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

**6. Соревновательная деятельность.**

 *Теоретическая часть***.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, крае, республике.

 **7. Промежуточная аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнениятестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

1. **Итоговое занятие.**

 *Теоретическая часть.*Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся 12-13 лет по мини-футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Учебный материал | возраст |
| 11лет | 12лет | 13лет |
| Передвижения и остановки |
| Передвижение и остановки. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 4 | 4 | 4 |
| Подвижные игры и эстафеты |
| 2 | Игры развивающие физические способности | 12 | 12 | 12 |
| Удары по мячу. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 3 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Удар по летящему мячу в внутренней стороной стопы  | 3 | 3 | 3 |
|  | Остановка мяча. |  |  |  |
| 6 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Остановка мяча грудью | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 3 | 3 | 3 |
| Ведение мяча и обводка. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 10 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (бег сопротивления защитника) | 5 | 5 | 5 |
| 11 | Ведение мяча с пассивным сопротивления защитника | 4 | 4 | 4 |
|  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  | 4 | 4 | 4 |
| Отбор мяча. |
| 12 | Выбивание мяча ударом ногой | 3 | 3 | 3 |
| 13 | Отбор мяча перехватом | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Отбор мяча толчком плеча плечо | 3 | 3 | 3 |
| 15 | Отбор мяча в подкате | 4 | 4 | 4 |
| Игра вратаря. |
| 16 | Ловля катящего мяча | 3 | 3 | 3 |
| 17 | Ловля мяча, летящего навстречу | 4 | 4 | 4 |
| 18 | Ловля мяча сверху в прыжке | 4 | 4 | 4 |
| Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 19 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам | 3 | 3 | 3 |
|  | Тактика свободного нападения | 5 | 5 | 5 |
| 20 | Позиционные нападения А)без изменения позиций игроков;Б) с изменением позиций | 5 | 5 | 5 |
| 21 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 8 | 8 | 8 |
| Судейская практика. Теоретическая подготовка. |
|  | Судейство игры в футбол | 3 | 3 | 3 |
| Физическая подготовка. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 22 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости | 15 | 15 | 15 |
| Тактика игры. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 23 | Тактика свободного нападенияПозиционные нападения А) без изменения позиций игроковБ) с изменением позиций | 5 | 5 | 5 |
| Подвижные игры и эстафеты. Техника безопасности. Теоретическая подготовка. |
| 24 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 17 | 17 | 17 |
|  | **Итого** | **136** | **136** | **136** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 |
|  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 |
|  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 |
|  |  | Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 |
|  |  | Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 |
|  |  | Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 |
|  |  | Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 |
|  |  | Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 |
|  |  | Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |
|  |  | Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |
|  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
|  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |
|  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.  | 2 |
|  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |
|  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
|  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.  | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 |
|  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 |
|  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 |
|  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 |
|  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |
|  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
|  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.  | 2 |
|  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.  | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 |
|  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 |
|  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 |
|  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.  | 2 |
|  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 |
|  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 |
|  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 |
|  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 |
|  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
|  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 |
|  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 |
|  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 |
|  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 |
|  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2 |
|  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 |
|  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
|  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 |
|  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 |
|  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2 |
|  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 |
|  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Возраст (лет)** |
| **№** | **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |
|  |  | **11** |  | **12** | **13** |
|  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 |  | 5,3 | 5,1 |
|  |  |  |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 |  | 61 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 |  | 1150 | 1300 |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 |  | 160 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 |  | 6,5 | 6,3 |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 |  | 35 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 20 |  | 30 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 |  | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 |  | 11,5 | 11 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 |  | 9 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой

(серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

1. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 12-13лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
3. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
4. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.

**Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка футбола является наличии футбольного поля и спортивного зала**

* простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

**Краткое описание содержания программного материала для группы 11-13 лет.**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российскогоправительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России.Обзор соревнований пофутболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные

соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимисяфизической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения,круговыевращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом* (2– 3кг.).Броски набивного мяча одной идвумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с прыжка.Кувырок назад в упорстоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег60м.на скорость.Повторный бег до5х60м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность

* разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

*Лыжи.* Прогулки,подъёмы,спуски,повороты.Повторное прохождение отрезков

4 – 5 х 100 м., 2 – 3 х 200 – 300 м., 2 х 300 – 400 м.

*Подвижные игры.* Игры с бегом на скорость,с прыжками в высоту и длину,сметаниями мяча на дальность и в цель.

*Спортивные игры.* Баскетбол.Ручной мяч.

*Плавание* способом кроль на груди и брасс(до100м.).Стартовый прыжок.Повороты у щита.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на10 – 15м.изразличных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

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

**Техника игры в футбол.** Взаимосвязь технической,тактической и физическойподготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. *Практические занятия*. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и внешнейчастью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

*Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке,сместа и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой,внутренней и внешней стороной стопыкатящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъёма и носком.Ведение мяча всемиизученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам:при ведении показатьостановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Обучение умению выбрать момент для отбора мяча,выполняяложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места изположения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мячана выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактической системе и стиле игры.Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-2-1;2-2. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Практические занятия*. *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Играв «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

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

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

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

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 18 х 36 м. и полностью соответствует требованиям.

* обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Тепло в залах и освещённость в нормах СанПина.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986.– 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для детей:

* 1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 . 111 с. с ил.
	2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
1. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).