**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Луначарская средняя общеобразовательная школа №8**

**Ростовская область Егорлыкский район.**

**Авторская рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол»**

Автор: Учитель высшей категории МБОУ Луначарской СОШ №8

**Алтунин Юрий Николаевич**

**2021-2022 учебный год.**

**х. Мирный.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………….стр - 3
2. Направленность…………………………………. стр -4
3. Введение…………………………………………. стр - 5
4. Цель программы………………………………… стр - 6
5. Режим и наполняемость группы……………….. стр - 7
6. Индивидуализация в подготовке футболиста ….стр – 8-9
7. Возрастные особенности……………………….. стр - 10
8. Характеристика…………………………………. стр – 11
9. Классификация………………………………….. стр - 12
10. Содержание игры………………………………..стр – 13-22
11. Методы обучения ……………………………….стр -22
12. Условия реализации……………………………. стр -23-24
13. Нормативы ………………………………………стр - 25
14. Тематическое планирование …………… стр – 26-31
15. Приложения №1 комплексы упражнений …… стр – 32-34
16. Приложения №2 меры безопасности………… стр – 35-37
17. Используемая литература…………………….. стр - 38

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена для Муниципального бюджетного образовательного учреждения Луначарской средней общеобразовательной школы №8. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя, у учащихся целостное представление о физической культуре, о возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол таят в себе возможности для формирования жизненного важных двигательных умений и навыков, развития физических способностей детей. Игровая деятельность предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа может служить отправной точкой начинающим педагогам, учителям образовательных учреждений, ДЮСШ по футболу, учреждениям дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения и комитета по физической культуре спорту и туризм. При ее написании использованы: передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Подготовка футболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке футболистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в тренировочную группу молодых футболистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Для занятий в секции по «Футболу» по данной программе отводится 2 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 70 часов.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы «Футбол»** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Участниками программы** являются дети 12-14 лет, занимающиеся в секции:

Количественный состав групп 15 - 20 человек.

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Место занятий -** игровые площадки и спортивный зал общеобразовательной школы.

**Общая направленность работы.**

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от обще подготовительных к наиболее специализированным средствам для футболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий а, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

-освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, формированию начальных умений, необходимых занятий в их оздоровительных формах.

1.     Теоретическая подготовка;

2.     Общефизическая подготовка;

3.     Основные умения и навыки игры в футбол;

4.     Подвижные и спортивные игры;

5.     Соревнования.

**ВВЕДЕНИЕ**

Неотъемлемой частью нашей повседневной жизни является физическое воспитание во всех его проявлениях. Сначала мы учимся ходить, затем бегать, прыгать, выполнять сложные упражнения с применением силы. На всем протяжении жизни мы учимся овладевать основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Спорт** - это радость побед и азарт сражений, умение быть в команде и прийти на помощь товарищу, ощущать неповторимый прилив сил и здоровья. Все это зарождается в нас с детства и остается на всю жизнь.

**Футбол** - одна из самых популярных и массовых, коллективных, спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально - волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнёрам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные "мужские" единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих болельщиков.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта, как дополнительное средство подготовки.

Тренеры и организаторы спорта стремятся любыми путями добиться высоких результатов, естественно копируя тренировки взрослых спортсменов. Я думаю, что в первую очередь нужно соблюдать принцип - не навреди, на разных возрастных этапах необходимо грамотно применять методы силовой и технико-тактической подготовки, грамотно увеличивать объем и интенсивность, доводя сочетание компонентов до уровня принятого на следующем этапе подготовки.

Молодому выпускнику ВУЗа и начинающему тренеру, даже хорошо подготовленному, очень сложно начинать практическую деятельность, ведь сфера деятельности тренера по футболу имеет широкий диапазон: общеобразовательные школы, школы интернаты спортивного профиля, ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивные клубы. Данный программный материал может стать точкой отсчета в начале пути, помочь в работе, дать толчок для дальнейшего роста в достижении профессионализма, роста в тренерско-педагогической, научной и воспитательной работе.

**Цель рабочей программы.**

Стремление детей заниматься любимым видом спорта..

Обеспечение всестороннего физического развития ребенка, подготовка квалифицированных спортсменов посредством систематических занятий футболом.

Приобщение детей к занятиям спортом и формирование здорового образа жизни.

**Решение задач,** поставленных перед  учебной группой, направлено:

- на формирование интереса к систематическим занятиям футболом;

- на укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- на обеспечение общефизической подготовки;

- на овладение основами  игры в футбол;

- на формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

- на развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

- на выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Весь учебный материал для тренировочной подготовки излагается последовательно, что позволяет тренеру дать единое направление в тренировочном процессе. Содержание тренировочного процесса включает теоретическую, психологическую, воспитательную подготовку, технико-тактическую, общефизическую, специально-физическую подготовку, медицинское обслуживание. Подготовка футболистов проводится, в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

.

**Режим и наполняемость тренировочной группы, численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период**  **обучения** | **Возраст уч-ся для зачисления** | **Максимальная наполняемость.**  **(количество чел)** | **Количество часов в неделю** | **Требования по спортивной подготовке** |
| 2021-2022 год | 12 - 14 лет | 15-20 чел | 2 | Выполнение норм СФП, ОФП |

**Индивидуализация в подготовке футболистов.**

В современном футболе при возрастающей универсализации игроков основным требованием остается специализация. Это не просто деление на защиту, среднюю линию, нападения и вратаря. Это наиболее оптимальное сочетание сил, в команде подкрепленное рациональным расположением на площадке. Формальная структура футбольной команды определяется наличием игроков по амплуа: центрального защитника, последнего защитника, крайних защитников, полузащитников, нападающих и вратаря. До настоящего времени распределение игровых амплуа среди игроков осуществляется с учетом лишь тех качеств и особенностей, которые обнаруживаются достаточно в открытой форме. Эффективность деятельности команды в целом и отдельных игроков обусловливается степенью соответствия индивидуальных особенностей характеру выполняемой в команде функции. При подборе игроков на различные амплуа необходимо оценивать ряд показателей, которые оказывают наиболее существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Амплуа** | **Способности** |
| **Защитник.** | Целеустремлённость  Широкий арсенал технических приёмов  Стабильность действий в условиях жесткой борьбы  Предвидение голевых ситуаций  Хладнокровие при обороне ворот. |
| **Центральный полузащитник.** | Способность к самостоятельным решениям  Предвидение, игровых ситуаций  Стабильность действий в условиях жесткой борьбы  Самообладание в стрессовых ситуациях  Тактическая образованность  Широкий арсенал приёмов. |
| **Нападающий.** | Хладнокровие при взятии ворот  Целеустремленность  Широкий арсенал приемов техники  Стабильность действий в условиях жесткой игры  Предвидение ситуации  Дисциплинированность |
| **Крайний полузащитник** | Стабильные действия в условиях жесткой борьбы  Тактическая образованность  Целесообразность  Хладнокровие при отборе и передаче мяча  Предвидение голевых ситуаций  Самообладание при стрессе |
| **Вратарь** | Самообладание в стрессовых ситуациях  Предвидение ситуации  Тактическая образованность  Стабильность действий  Целеустремленность  Спортивная злость |

**Возрастные особенности Футболистов.**

Основным из показателей эффективности процесса подготовки спортсменов является их успешное выступление в соревнованиях. Оценка юношеской подготовленности через призму спортивных результатов является одной из серьезных ошибок в работе тренеров. У детей прирост результатов зависит не только от средств воздействия, которые применяет тренер, но и в большей степени от их естественного роста. Для высокого мастерства в футболе необходим определенный уровень физического развития и специальной подготовленности. Причем на каждом возрастном этапе этот уровень должен соответствовать определенным модельным характеристикам. Иначе юный футболист, переходя в разряд взрослых, не сможет достичь такой степени физической кондиции, которая поможет ему выдерживать высокую интенсивность соревнований и тренировок а, кроме того, освоить богатейший арсенал технических приемов и тактических действий, необходимых на этапе высшего, спортивного мастерства. Однако индивидуальные особенности футболиста, темпы его биологического созревания, время начала занятий спортом вообще, одаренность могут привести к вершинам мастерства в более короткие сроки. Но такие феномены редки. Для определения этих признаков тренеру необходимо знать динамику становления детского организма вообще и изменения, которым подвергается юный спортсмен, занимаясь футболом. Деятельность футболистов во время игры во многом зависит от психофизиологических особенностей каждого игрока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Одним из основных показателей, характеризующих интенсивность в футболе, считается уровень расхода энергии в процессе игры. Интенсивность при этом выражается либо в калориях, либо в количестве потребляемого кислорода.

Исследования многих ученных показали, что футболист во время игры 60 - 80% времени работают в режиме 80 - 100% от величины максимального потребления кислорода.

Частота сердечных сокращений во время игры колеблется от 130 до 200 ударов в минуту, а в тренировочных занятиях может достигать и 220 - 230 ударов. Пульсовая стоимость игры составляет 1400 - 1600 сердечных сокращений.

Кроме того, во время игры значительно усиливается работа дыхательной системы, кровообращения.

Футболисты за матч теряют в среднем 2,5 - 3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организма.

**Характеристика игры**

**Футбол** - это игра коллективная, в основном составе команды на площадку выходят 11 человек. Все они объединены общей целью: забить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи.

Игра проводится на площадке длинной от 90 до 120 м, шириной 45 - 90 метров. Основное время игры 90 минут (два тайма по сорок пять минут). Время игры включает в себя не только чистое игровое время, когда мяч находится в игре, но и многочисленные остановки в игре. Чистое время за матч составляет в среднем 55 - 60 минут.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). Так, как действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполнения работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Всё это предъявляет очень высокие требования к физической подготовке футболистов. В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объём скоростной работы составляет 1800 - 2200 м.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведения, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Они определяют стиль команды и темп игры. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

**Техника** — это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником**.**

**Тактика** — это система действий, нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие основные задачи: не позволить забить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения ударов соперниками и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и развертываются ситуации борьбы между ними.

**Стратегия —** это искусство руководства борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Вместе с тем стратегия - это область практической деятельности тренера по подготовке команды к соревнованиям, управления ею в процессе соревнований. Стратегия, тактика, техника игры взаимосвязаны. Для достижения успеха выбор тактики определяется стратегическими задачами, а для осуществления тактических действий необходимо владение техникой.

**Классификация техники игры.**

**Классификация техники футбола** - это распределение технических приёмов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности выделяют два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

Полевые игроки делятся на игроков: защиты, нападения и средней линии.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнёров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приёмы, способы и разновидности действий вратаря.

Техника полевого игрока состоит из двух разделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Техника владения мячом включает в следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит, специфический приём, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из - за боковой линии. Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приёмов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приёмов.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинять с выполнения их наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости с постепенным ускорением.

Обучение ударам по воротам и остановкам рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме. Затем надо переходить к обучению сочетаниям технических приёмов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча – ведение – передача; остановка мяча с уходом в сторону – финт – ведение – передача. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении – вперёд, назад или в сторону, передачу мяча – низом или верхом, сильно или слабо. Основное внимание при этом обращать на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приёмов, а также на умение согласовать свои действия с движением и ориентированием в пространстве. Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнёров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приёма с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым действиям проводить в группах по 2 – 3 человека при двухстороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом или без мяча), а другие – защитные действия.

Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передачи мяча. Перехват передачи, применение ведения, финтов и ударов по воротам.

**Содержание программы.**

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Предлагается примерный материал по теоретической подготовке: Физическая культура и спорт в России:

-Физическая культура как составляющая часть общей культуры.

-Значение Ф.К. в укреплении здоровья и физического развития граждан России.

-Роль Ф.К. в воспитании молодежи

-Порядок присвоений спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие футбола в России:

-История развития футбола в мире и нашей стране.

-Количество, занимающихся футболом в России и в мире.

-Спортивные сооружения для занятий футболом их технические характеристики.

-Итоги и анализ выступлений молодежных и юниорских команд в соревнованиях.

Влияние физической нагрузки в футболе на организм игрока:

-Общее представления об основных системах энергообеспечения футболистов на возрастном этапе начальной специализации.

-Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Восстановительные средства в процессе подготовки:

-Понятия о средствах восстановления физической работоспособности футболиста.

-Спортивный массаж, самомассаж, активный отдых.

-Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых).

-Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте:

-Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов.

-Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. - Травматизм в процессе занятий футболом.

-Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

-Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Характеристика спортивной подготовки:

-Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

-Характерные особенности периодов спортивной подготовки

-Использование технических средств и тренажерных устройств.

-Самостоятельные занятия на основе индивидуальных занятий по совершенствованию физических качеств и техники движения.

Техника и техническая подготовка:

-Средства и методы технической подготовки.

-Анализ техники изучаемых приемов игры.

-Разнообразие технических приемов, просмотр видеозаписей.

Тактика и тактическая подготовка:

-Общее представления об основных системах энергообеспечения гандболиста на возрастном этапе начальной специализации.

-Планируемые в команде групповые и командные действия.

-Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры.

-Просмотр видеозаписей игр.

Общая и специальная физическая подготовка:

-Строение и функции мышц.

-Методика воспитания общих и специальных силовых способностей, виды силовых способностей.

-Понятия ловкости, выносливости общей и специальной.

Воспитание характера и спортивной порядочности:

-Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельность.

-Спортивно-этическое воспитание, формирование в процессе занятий футболом нравственных понятий, оценок, суждений.

-Чувство ответственности перед коллективом, инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Самоконтроль в процессе подготовки футболиста:

-Самоконтроль в процессе занятия спортом.

-Уровень физического развития гандболистов, масса тела, частота пульса, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

-Самоконтроль в процессе тренировки.

Соревнования по футболу и правила игры:

-Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

-Положение о провидении соревнований по футболу на первенство России.

-Ознакомление с изменениями в положении о соревнованиях, новое в правилах соревнований по футболу.

-Судейство, соревнований.

**2. Физическая подготовка**

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств, для развития футболистов.  
Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности эффектных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. Физическая подготовка разделяется на, общую и специальную.

**Общая физическая подготовка -** обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.  
Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она вымогается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.  
Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.  
Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития. С помощью физической подготовки совершенствуют силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

**Ловкость** - это комплексное качество, не имеющее единого показателя для оценки. Ловкость футболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры в постоянно меняющихся условиях, на высокой скорости перемещения.

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.  
Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Вот некоторые методические приемы для воспитания ловкости:

1.Усложнение исходных положений известных упражнений.

2.Введение новых упражнений.

3.Зеркальное выполнение упражнений.

4.Введение в упражнение нескольких мячей.

5.Ограничение пространства и времени выполнения.

6.Введение различных помех (стойки, ширмы, защитники).

7.Внезапное изменение условий выполнения введением новых партнеров, противников, новых тактических действий, новых правел игры.

**Быстрота** - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.  
Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам, темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.  
Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.  
Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все – это способность человека совершать двигательные действия в минимально короткое время. В футболе проявление быстроты происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении, с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний, при наличии сбивающих факторов. В системе многолетней подготовки надо учитывать, что быстрота – наиболее консервативное качество из всех физических способностей. Быстрота движений заложена в ЦНС человека, определяется подвижностью нервных процессов и зависит от природных способностей.

Чтобы улучшить быстроту спортивных движений, надо совершенствовать в тренировке:

1.Силу для преодоления внутренних и внешних сил, противодействующих движению.

2.Умение расслаблять основные мышцы, так как в серии движений увеличение скорости происходит в основном за счет быстрого расслабления мускулатуры после усилия.

3.Координацию, чтобы меньше мешать себе из-за несогласованности работы мышц - антагонистов.

4.Гибкость и подвижность в суставах для увеличения амплитуды движения.

5.Реактивность, чтобы начать движение по сигналу, вовремя переключиться на новый темп или от одного движения к другому, своевременно прилагая усилие.

6.Выносливость, чтобы поддерживать быстроту в многократных движениях.

7.Психологический настрой, чтобы не мешать, себе двигаться с максимальной быстротой.Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой. Что же мы понимаем под этим термином?

**Сила** — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.  
Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8—11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15—16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

**Выносливость** — это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.  
Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.  
Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30—80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3—4 мин.  
Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча. Следует различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость- это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – это способность выполнять большой объем специальных упражнений гандболиста.

**Гибкость** – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.  
Восстановите в памяти некоторые моменты футбольных матчей. Вот, например, нападающий в борьбе с защитником высоко выпрыгивает и хорошо, прогнувшись, точно головой направляет мяч в сетку ворот соперников. Не правда ли, красиво! Но он сумел хорошо выполнить этот прием потому, что обладает хорошей гибкостью. Вот несколько полезных сведений об этом физическом качестве. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.  
Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.  
Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время, не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

**3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка – это процесс овладения техникой движений, служащей средством видения спортивной борьбы. Обучение технике осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств. Сначала упражнение выполняется неверно и только приблизительно соответствует заданным требованиям. Оно проводится с излишними мышечными усилиями и сопровождается лишней затратой энергии. Во второй стадии рабочее возбуждение нервной системы, вначале широко генерализованное, концентрируется. Движения становятся более четкими, и происходит некоторая автоматизация движений. Если у ребенка двигательные способности будут развиваться равномерно, то он сам выберет рациональные варианты техники игры. В двигательной подготовке детей следует автоматизировать только простые основные движения. Их надо учить создавать из простых движений комбинации в нескольких вариантах, постоянно конструируя, новое на основе роста их физической кондиции. Путь к техническому мастерству длится годы, но его можно сократить, увеличивая число повторений и улучшая методику обучения. В этом сложном процессе многое зависит от естественного роста организма детей и сроков его завершения. Техническая подготовка включает в себя:

Техника нападения : Техника вратаря:

-перемещения - передвижение в воротах

-остановка мяча - задерживание мяча руками, ногами

-передача мяча - задерживание мяча туловищем и в падении

-ведение мяча - отбивание мяча

-ударов мяча - ловля мяча

Техника защиты

- отбор и выбивание мяча

-блокирование мяча

-блокирование игрока

**4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования. Тактические навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры, умение игрока быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и применить те тактические знания, которые он приобрел на тренировке. Разучивание любого тактического действия имеет такую последовательность:

-рассказ и показ на схеме или макете

-разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником (противника можно обозначить стойками)

-тоже, но с активным противником и в соревновательной форме

-закрепление в двух сторонней игре.

Тактическая подготовка включает в себя:

Тактика нападения

-индивидуальные действия

-групповые действия

-командные действия

Тактика защиты

- индивидуальные действия

-групповые действия

-командные действия

Тактика вратаря

-выбор позиции в воротах

-финты стойкой

-взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях.

**5. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Игровая, или, интегральная, подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач спортивной командной борьбы. Решение задач отдельных видов подготовки недостаточно, чтобы достичь высокого уровня мастерства в игре. Приобретение игровой подготовленности предполагает, что спортсмен готов комплексно и рационально использовать свои физические и психические качества, двигательные, технические и тактические навыки для решения командных задач.

Средства игровой подготовки:

1. Обще подготовительные упражнения:

-комплексные упражнения

-подводящие игры

2.Специальноподготовительные упражнения:

-двусторонние игры с заданиями

-товарищеские игры с установкой

3.Тренировочные формы соревновательного упражнения:

-контрольные игры

4.Соревновательные упражнения:

-календарная игра.

**6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Специфика воспитательной работы в образовательной школе состоит в том, что преподаватель может проводить ее во время уроков и тренировочных занятиях. В процессе спортивной подготовки учитель формирует у своих учеников, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, умение преодолевать трудности).

Воспитательными могут быть средства:

-Личный пример и педагогическое мастерство учителя.

-Высокая организация тренировочного процесса.

-Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества

-Дружный коллектив

-Система морального стимулирования

Основными воспитательными можно считать:

-Просмотр соревнований (и видео, и телевидения) и их обсуждение.

-Регулярное подведение итогов деятельности учащихся.

-Провидение тематических праздников.

-Походы, экскурсии, посещение театров и выставок.

-Трудовые сборы и субботники.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Условия реализации программы.***

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

**Педагогический контроль.**

*Теоретическая подготовка.*

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

*Общефизическая подготовка.*

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения  контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

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

- бег  без учёта времени  (800м-1000м.);

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.  Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

*Освоение основных элементов футбола.*

     Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (ноябрь, май). Контроль, за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется  при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

-   Удар по мячу  на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)

-  Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)

-   Бег на  30 метров с ведением мяча (с)

-   Жонглирование   (кол-во ударов)

*Освоение игровых действий*

      Контроль, за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся  *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

*- свои, чужие ворота;*

*- увеличение количества ворот;*

*- 3-4  одновременно играющие команды;*

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

*- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.*

Б) умение распределять игроков при личной защите:

*-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;*

*- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:*

*- игра в нападении с одним нейтральным;*

*- игра в обороне с одним нейтральным;*

*- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);*

В)   умение  вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов*;*

Г)   умение правильно выбирать решение:

*-выбор позиции;*

*- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 х 0, 2 х 1);*

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

**Медицинский контроль**

Медицинский контроль помимо общего состояния здоровья помогает получить особенно нужную срочную информацию о состоянии физического, психического развития. А так же о работоспособности спортсмена, о реакции его организма на стандартную и специальную тренировочные пробы, соревновательную нагрузку и другие аспекты здоровья. Заключение о состоянии здоровья и тренированности строится на основе всех данных комплексного обследования. Комплексное обследование включает в себя контроль в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления, самоконтроль, а так же диспансеризация во время всего учебного процесса. В решении проблемы роста спортивного мастерства решающая роль принадлежит активному содружеству спортсмена, тренера, врачей. В этом содружестве успех наших будущих достижений.

**Материально техническое обеспечение подготовки футболистов**.

Спортивный инвентарь, необходимый для занятий футболом, можно разделить на защитный и инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Инвентарь защитного действия предназначен для предохранения футболистов от различного рода травм. Он состоит из щитков, наколенников, голеностопников, налокотников для вратарей, спортивной формы вратарей с защитными прокладками на бёдрах, бутс, вратарских перчаток.

К инвентарю обеспечивающему, учебно-тренировочный соревновательный процесс. Относятся: спортивная форма (гетры, трусы, футболки, подтрусники), мячи, бутсы, тренажёры для развития физических качеств и специальной подготовки.

Оборудование для совершенствования техника-тактического мастерства стойки, фишки, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины.

Судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма).

**Нормативы** **по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
| Бег 30м (сек) | 5.2 | 5.0 | 4,5 |
|  |  |  |  |
| 6-минутный бег (м) | 1200 | 1400 | 1600 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 170 | 190 | 220 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,0 |
| Кросс 1500 м | 8.40 | 8.30 | 8.20 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 30 | 40 | 45 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 12 | 10 | 10 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 20 | 25 | 30 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  |
| Подтягивания на перекладине | 8 | 10 | 12 |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Годовой план-график прохождения программного материала по футболу.**

**Средняя группа 12-14 лет. 2021-2022 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | Часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| **1. ТЕОРИЯ.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Физическая культура и спорт в России. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Развитие футбола в России. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Гигиенические знание и навыки. Закаливание. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 4. Правила игры в футбол. | **2** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 5. Место занятий, оборудование. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **Итого часов…** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ПРАКТИКА.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Техника игры в футбол. | **20** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** |
| 3. Тактика игры в футбол. | **30** | **3** | **3** | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов…** | **70** | **10** | **8** | **6** | **10** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** |

**Рабочий план-график на**  сентябрь-октябрь  2021-2022  **учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** | **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** | **17-18** |
| І. Теория. | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Физическая культура и спорт в России.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Правила игры в футбол.** |  |  | **45** |  |  |  |  |  |  |
| ІІ. Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Строевые упражнения, разминочный бег (равномерный, переменный), ОРУ.** | **15** | **15** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |  |
| **2. Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.** | **10** | **5** |  |  | **10** | **10** | **10** |  |  |
| **3. Упражнения для развития скорости.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Подвижные и спортивные игры (эстафеты, баскетбол и т.д.)** |  |  |  | **20** | **25** | **15** | **35** | **15** |  |
| ІІІ. Техника игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.** | **15** |  |  | **10** |  |  |  |  |  |
| **2. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Удары по мячу ногой, головой.** |  |  | **10** |  | **15** | **10** |  |  |  |
| **4. Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.** |  | **20** |  | **15** | **15** |  | **20** | **20** |  |
| **5. Восстановительные мероприятия.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |
| ІV. Тактика игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.** |  |  | **10** | **20** |  | **30** |  | **30** |  |
| V. Медицинское обследование. |  | **45** |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата | **1.09.** | **8.09** | **15.09** | **22.09** | **29.09** | **6.10** | **13.10** | **20.10** | **27.10** |
| Время | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Рабочий план-график на ноябрь-декабрь**  **месяц**  2021-2022  **учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | **19-20** | **21-22** | **23-24** | **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** | **33-34** |
| І. Теория. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Развитие футбола в России.** |  | **45** |  |  |  |  |  |  |
| ІІ. Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Строевые упражнения, разминочный бег (равномерный, переменный), ОРУ.** | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **2. Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.** | **10** | **10** |  | **10** |  |  |  |  |
| **3. Упражнения для развития скорости.** |  |  | **5** |  | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **4. Подвижные и спортивные игры (ручной мяч, баскетбол и т.д.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ІІІ. Техника игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы,** |  |  | **25** |  | **20** | **20** | **20** | **15** |
| **удар мяча серединой лба, остановка мяча подошвой.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Остановка и ведение мяча, отбор мяча, обманные движения,** |  |  | **25** |  | **25** | **15** | **20** | **15** |
| **вбрасывание мяча, техника игры вратаря.** | **5** | **5** |  | **5** |  | **15** | **5** | **10** |
| ІV. Тактика игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.** | **15** | **20** | **20** | **15** | **25** | **20** | **25** | **20** |
| **2. Восстановительные мероприятия.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| V. Контрольные испытания. | **45** |  |  |  |  |  |  |  |
| VІ. Участие в соревнованиях по футболу. |  |  |  | **45** |  |  |  |  |
| Дата | **10.11** | **17.11** | **24.11** | **1.12** | **8.12** | **15.12** | **22.12** | **29.12** |
| Время | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Рабочий план-график на январь-февраль**  **месяц**  2021-2022  **учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | **35-36** | **37-38** | **39-40** | **41-42** | **43-44** | **45-46** |
| І. Теория. |  |  |  |  |  |  |
| **1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** |  |  | **45** |  |  |  |
| ІІ. Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |  |  |
| **1. Строевые упражнения, разминочный бег (равномерный, переменный), ОРУ.** | **10** | **20** | **15** | **20** | **20** | **20** |
| **2. Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.** |  | **15** |  | **20** | **20** | **10** |
| **3. Упражнения для развития скорости.** |  | **10** | **10** |  | **15** | **10** |
| **4. Подвижные и спортивные игры (ручной мяч, баскетбол и т.д.)** | **25** | **20** |  | **20** |  | **25** |
| ІІІ. Техника игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |
| **1. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы,** | **20** |  | **15** | **10** | **20** |  |
| **удар мяча серединой лба, остановка мяча подошвой.** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Остановка и ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча,** | **20** | **20** |  | **15** |  | **10** |
| ІV. Тактика игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |
| **1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.** | **10** |  |  |  | **10** | **10** |
| **2. Восстановительные мероприятия.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **Дата** | **12.01** | **19.01** | **26.01** | **2.02** | **9.02** | **16.02** |
| **Время** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Рабочий план-график на**  март-апрель  **месяц**  2021-2022 **учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | **47-48** | **49-50** | **51-52** | **53-54** | **55-56** | **57-58** | **59-60** | **61-62** |
| І. Теория. |  |  | **45** |  |  |  |  |  |
| ІІ. Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Строевые упражнения, разминочный бег (равномерный, переменный), ОРУ.** | **10** | **10** | **10** | **15** | **15** | **10** | **10** | **15** |
| **2. Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости** |  |  |  |  | **10** | **10** |  |  |
| **3. Упражнения для развития скорости.** | **15** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **4. Легкоатлетические упражнения. Метания, прыжки.** |  |  |  | **15** |  |  |  |  |
| **5. Игра футбол** |  | **20** |  |  |  |  | **20** | **20** |
| ІІІ. Техника игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы,** | **15** | **15** | **10** | **20** | **15** | **25** | **15** | **15** |
| **удары мяча серединой лба, остановка мяча подошвой.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Остановка и ведение мяча, отбивание мяча, обманные движения, вбрасывание.** | **25** | **20** | **20** | **15** | **15** | **20** | **20** | **20** |
| IV. Тактика игры в футбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.** | **20** |  |  |  | **20** | **20** |  | **15** |
| **2. Групповые действия 2 и более игрока** |  | **20** |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **3. Восстановительные мероприятия.** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **Дата** | **2.03** | **9.03** | **16.03** | **30.03** | **6.04** | **13.04** | **20.04** | **27.04** |
| **Время** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Рабочий план-график на** май  **месяц**  2021-2022 **учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | **63-64** | **65-66** | **67-68** | **69-70** |
|
| І. Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |  |
| **1. Строевые упражнения, разминочный бег (равномерный, переменный), ОРУ.** | **20** | **15** | **15** | **15** |
| **2. Упражнения для развития координации движения, гибкости, силы, ловкости.** |  |  |  |  |
| **3. Упражнения для развития скорости.** |  | **20** |  | **20** |
| **4. Подвижные и спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, волейбол и т.д.)** | **15** |  |  |  |
| ІІ. Техника игры в футбол. |  |  |  |  |
| **1. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.** | **15** |  | **30** | **10** |
| **2. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.** | **35** | **30** | **20** | **20** |
| **Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** |  |  |  |  |
| **Техника игры вратаря.** |  |  |  |  |
| ІІІ. Тактика игры в футбол. |  |  |  |  |
| **1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.** |  | **20** |  | **20** |
| **2. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.** |  |  | **20** |  |
| **3. Восстановительные мероприятия.** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| IV.Участие в соревнованиях по футболу. |  |  |  |  |
| Дата | **4.05** | **11.05** | **18.05** | **25.05** |
| Время | **2** | **2** | **2** | **2** |

Тренер кружка Алтунин Ю.Н.

**Приложение №1.**

**1.** **Комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста**.

1.1**. Упражнения для развития гибкости.**

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.  
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.  
3. Кувырки вперед и назад через плечо.  
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».  
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).  
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.  
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).  
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.  
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.  
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.  
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.  
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.  
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.  
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч. 26  
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.  
9. Жонглирование теннисным мячом.  
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.  
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.  
Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами.

1.2**. Упражнения на развитие ловкости.**

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.  
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.  
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3—4 рывка.  
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.  
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.  
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3—4 рывка за мячом.  
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10—12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8—10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.  
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Выполнить 5—6 таких ускорений.

1.3**. Упражнения для развития силы.**

Упражнения для развития мышц шеи.

1.Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.  
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.  
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.  
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь ладони, друг о друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.  
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.  
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.  
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.  
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

1.4**. Упражнения на развитие выносливости.**

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.  
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.  
3. Игра в баскетбол.  
4. Плавание.  
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.  
2. Ведение мяча от одних ворот до других, с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.  
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.  
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу, передавая, друг другу мяч.  
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.  
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняется ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.  
7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготовляются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.  
8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

**Приложение №2.**

**Рекомендации**

**по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировочных занятиях.**

**2.1. Правила поведения учащихся во время следования на занятия в школу и обратно**.

-Соблюдать правила поведения на улице (не толкаться, не затевать игр, не выбегать на проезжую часть дороги, быть внимательным и осторожным)

- Быть внимательным при переходе улиц с автомобильным движением.

- Не останавливаться, не разговаривать с незнакомыми людьми.

**2.2. Инструктаж при переходе улиц с транспортным движением.**

- Быть внимательным при переходе улиц.

-Улицу переходить только в указанном месте, на пешеходном переходе, на зелёный свет светофора, если такой есть.

-Вначале посмотреть налево, дойдя до середины внимательно посмотреть направо.

-Соблюдать правила для пешеходов, не выходить на проезжую часть дороги, пользоваться тротуарами. Где нет тротуарных дорожек, идти навстречу движущему транспорту.

**2.3. Техника безопасности в летнее время**.

-Опасаться солнечного и теплового удара. Для этого необходимо иметь головной убор, лёгкую влагопроницаемую одежду, долго не находиться на солнце.

-Будьте осторожны на воде. Не следует купаться и нырять в незнакомых местах и без разрешения учителя. Долго не находиться в воде.

-Не заходить в заросли и другие загрязнённые места. Опасаться укусов животных , насекомых и клещей.

-Соблюдать требования гигиены.

-Следить за состоянием спортивной формы и обуви.

**2.4. Правила и дисциплина учащихся во время проведения занятий на открытой площадке**.

-Быть внимательным, слушать тренера и выполнять команды.

-Быть собранным, не отвлекаться во время выполнения упражнений.

-Соблюдать правила коммуникативного общения, не допускать грубости по отношению друг к другу.

-При падении, ударах, столкновениях в процессе спортивной игры или при выполнении других физических упражнений поставить учителя в известность в случае каких-либо болевых ощущений или травмы.

2.5. **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по футболу и спортивных игр.**

-Занятия по футболу и спортивным играм проводятся на открытой площадке и в залах, имеющих размеры, отвечающие правилам игр.

-Все занимающие должны быть в спортивной форме и обуви.

-Занятия поводятся под руководством учителя, который до начала занятий проверяет состояние спортивной площадки и наличие инвентаря: проверяет прочность ворот и наличие посторонних предметов. Инструктирует учащихся по технике безопасности и правилам игр.

-На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования преподавателя, тренера, судьи.

-Занятия должны проходить в максимально безопасных условиях.

**Приложение №3**

**Рекомендации по проведению первой медицинской помощи.**

**3.1. Первая медицинская помощь при кровотечениях**.

При ранении пострадавший нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача – защита от попадания микробов (при помощи наложения повязки). Вторая задача уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и создание спокойного, удобного положения повреждённой части тела. При ранах нижних конечностей и туловища это будет лежачее положение, верхних конечностей – подвешивание руки на повязке. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в медицинское учреждение. Для уменьшения потери крови нужно остановить кровотечение как можно быстрее на месте происшествия.

-Капиллярное кровотечение. Достаточно поднять руку вверх и наложить давящую повязку на рану (смазать йодной настойкой и забинтовать).

-Артериальное кровотечение. Остановкой послужит прижатие артерии к кости выше раны по току крови.

-Венозное кровотечение. Необходимо наложить жгут, соблюдая все правила его использования.

**3.2. Первая помощь при солнечном ударе.**

Тепловой или солнечный удар происходит в результате значительного нагревания организма, когда тепловой баланс, нарушается, и отдача тепла поступающего из вне, образует в организме затруднения**. Первая помощь**:

-Пострадавшего перенести в прохладное затемнённое место.

-Освободить от всего, что затрудняет дыхание. Укладывают, приподняв ноги.

-На голову кладут мокрое полотенце или ткань, а там, где сосредоточены сосуды – холодные примочки.

-В том случае, когда язык и мягкое нёбо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего набок и очистить полость рта пальцами.

-Пострадавшему необходимо давать питьё небольшими порциями до утоления жажды.

**3.3. Первая помощь при обмороке.**

-Уложить так, чтобы голова была ниже туловища.

-Расстегнуть стесняющую одежду.

-Обеспечить приток свежего воздуха.

-Обрызгать лицо холодной водой.

-Дать понюхать нашатырный спирт.

В случае необходимости вызвать врача.

**Используемая литература**.

1.  Азбука спорта. Футбол Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. Москва «Физкультура и спорт» 1999 год.

2.  Тренировка футболистов. Х. Штуднер, В.Вольф. Москва «Физкультура и спорт» 1997 год.

3.  Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

4. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Н.Ц. Эпас, 2006г.

5.   Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

6.   Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

7.   Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.

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

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