

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С.КУЗИНА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

Протокол 17.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:

«17» августа 2023 г. Приказ № 68 А

Директор  Коротаев А.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

Возраст занимающихся от 11 до 13 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель

Коротаев Алексей Васильевич.

г. Мезень
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность программы	4
3	Возможность использования программы в других образовательных системах	4
4	Цель программы	5
5	Задачи программы	5
6	Отличительные особенности программы	5-6
7	Характеристика обучающихся по программе	6-8
8	Сроки и этапы реализации программы	8
9	Формы и режим занятий по программе	9
10	Ожидаемые результаты и форма их проверки	9-10
11	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	10-12
12	Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	12-22
13	Содержание программы	23-44
14	Условия реализации программы	44-45
15	Список литературы.	45-46

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 11 до 13 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол, формирование представлений, знаний об игре.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4 3172-14 и изменений к нему),

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20.

Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа».

Актуальность программы.

На основании результатов мониторинга образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа» за 2022-2023 учебный год, спроса на дополнительные образовательные услуги по направлению «Футбол» на территории г.Мезень, был сделан вывод о необходимости в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу.

Анализ педагогического опыта показал, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности человека, источником его физической и эмоциональной активности.

Программа способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования футбола в досуговом отдыхе в каникулярное время.

Футбол - развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, волю, целеустремлённость, умение работать в команде).

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется по принципу сетевого партнерства совместно с Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Мезенская средняя школа имени А.Г. Торцева». Обучающиеся по программе входят в состав спортивного клуба «Юность Мезени».

Цель программы.

- Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств.
- Формирование представлений, знаний об игре футбол.
- Ознакомление с техническими приемами игры путем практического выполнения разнообразных двигательных действий.
- Ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействия в игре, расширение арсенала двигательных действий.

Задачи программы.

Воспитательные:

воспитание потребности в систематических занятиях спортом, грамотном регулировании физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями, воспитание дисциплины и чувства личной ответственности за свои действия.

Развивающие:

всестороннее развитие физических качеств, координационных и скоростных способностей, общей выносливости, развитие творческих способностей детей на основе физкультурно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности.

Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике и тактике игры.

формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные:

укрепление здоровья посредством активных физических занятий, формирование навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является ориентирование программы на реализацию личностного потенциала ребенка, каждому обучающемуся предоставляется возможность попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся)
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса)

- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование)
- Принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

Характеристика обучающихся по программе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Этот возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом.

Возраст обучающихся:

В реализации данной программы участвуют разновозрастные дети от 11 до 13 лет, без предварительных требований к их физической и технической подготовке. СОГ формируется как из вновь зачисленных детей, так и из детей, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжать занятия в других видах спорта (направлениях) реализуемых в учреждении, но желающих заниматься футболом.

Формирование учебных групп:

Для комплектации группы по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, скорости, ловкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно - оздоровительному этапу допускаются все лица с 11 до 13 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменные разрешения врача). Наполняемость групп 10-15 человек.

Проведение занятий в разновозрастной группе имеет несколько положительных моментов:

- Способность быстро перестроиться за старшими детьми в выполнении отдельных упражнений;
- Своевременные подсказки младшим школьникам в выполнении отдельных упражнений;
- Возможность учиться друг у друга (есть возможность посмотреть, как делают старшие дети и возникает желание повторить)

Для работы с разновозрастными детьми необходимо придерживаться следующих принципов:

- Учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей.

- Обеспечение свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности.

- На занятиях в разновозрастной группе нет четких рамок для выполнения определенных основных видов движений, так как младшие школьники смотрят на старших и пробуют выполнить упражнение более сложное. Занятия в разновозрастной группе способствует формированию у детей способности к взаимопомощи, сопереживанию, а также формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, оценке своих физических возможностей и путей достижения поставленных целей.

Психологические аспекты обучения:

При реализации программы необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие,

чувство долга, ответственность – легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны - эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания. Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера-преподавателя и воспитанника. Воспитанник должен совершенно осознано чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков. Тренер-преподаватель должен осознавать потребность передачи соответствующих знаний воспитаннику. Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности (положительный пример, поощрение). Для достижения высоких целей в обучении, следует активно формировать мотивацию. Очень важен индивидуальный подход.

Сроки и этапы реализации программы.

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 13 лет.

Объем программы: 1 год обучения, 36 недель, 72 академических часа.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

1 раздел/модуль (введение в программу) – 1 ч.

2 раздел/модуль (общая физическая подготовка) – 21 ч.

3 раздел/модуль (специальная физическая подготовка) – 18 ч.

4 раздел/модуль (техническая подготовка) – 19 ч.

5 раздел/модуль (тактическая подготовка) – 6 ч.

6 раздел/модуль (соревновательная подготовка) – 7 ч.

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках системы персонифицированного финансирования в группы принимаются обучающиеся с 11 до 13 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно правил приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся по МБУ ДО «СШ имени В.С.Кузина», Устава учреждения № 630 от 27 июля 2023 года и изменений к нему, санитарно – эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Формы и режим занятий по программе.

Основными формами обучения игры в футбол, являются индивидуальные и групповые занятия продолжительностью 1 академический час, 2 раза в неделю. Занятия проводятся коллективно у всей группы 10-15 человек. Занятия отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

Структура занятия:

- 1 Этап. Подготовительная часть. Общее построение, приветствие, ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности, постановка цели и задач занятия, разминка.
- 2 Этап. Основная часть. Повторение пройденного материала, получение и закрепление новых знаний, индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах.
- 3 Этап. Заключительная часть. Анализ работы, подведение итога занятия, двухсторонняя игра.

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

Личностные/воспитательные:

Положительное отношение обучающегося к систематическим занятиям спортом, умение грамотно регулировать физическую нагрузку, проявление дисциплинированности, трудолюбия, оказание бескорыстной помощи товарищам по команде, нахождение общих интересов.

Метапредметные/развивающие:

Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры, рост уровня развития физических качеств.

Предметные/обучающие:

Знать основные приёмы игры в футбол, уметь самостоятельно проводить занятия с применением физических упражнений.

В ходе освоения программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП.

По окончании первого полугодия осуществляется:

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода.

В конце учебного года:

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Анализ результатов выполнения нормативов позволяет сделать выводы о проведенной работе и оценить уровень освоения программы.

Диагностическая карта:

(Пример)

№	Ф.И.О.	Дата	Промежуточный контроль (сумма баллов)	Дата	Итоговый контроль (сумма баллов)	Итоговый балл
1.						
2.						

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов реализации программы является выполнение нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке, согласно «Положению об контрольно-переводимых нормативов» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа» приказ № 50 от 19 сентября 2014 г и изменений к нему.

Контрольные нормативы (тесты)
по общей и специальной физической подготовке для СОГ 11-13 лет.

Контрольные упражнения	балл	Год обучения (лет)		
		11	12	13
Челночный бег 4*9 м 12-13), 3*10 м (11)	5	8.6	10.00	9.9
	4	9.5	10.5	10.0
	3	9.9	11.5	10.5
Бег 30 м (сек)	5	6.0	5.7	5.3
	4	6.5	6.0	5.5
	3	6.7	6.5	5.8
Бег 1000 м (сек)	5	5.50	4.30	4.00
	4	6.10	5.00	4.20
	3	6.5	5.30	4.45
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	175
	4	140	155	165
	3	130	135	145
Подтягивание на высокой перекладине	5	6	7	8
	4	4	5	6
	3	3	3	4
Ведение мяча с обводкой 10 фишек (стоек) расстояние 1.5 м	5	12	11.5	11
	4	12.8	12.2	11.8
	3	13.2	12.9	12.4
Набивание мяча (жонглирование)	5	12	18	30
	4	9	15	25
	3	8	12	20
Удар по мячу ногой на точность (в правый или левый верхний угол ворот) дистанция 11 м.	5	6	7	8
	4	5	6	7
	3	4	5	6

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в сводный протокол:

(Пример)

№	Ф.И.О.	Тест	Балл	Тест	Балл	Тест	Балл
1.							
2.							

Итоги выполнения нормативов (тестов) из сводного протокола заносятся в «диагностическую карту» в виде суммы баллов согласно таблице оценок.

Таблица оценок.

	11-13 лет
max	40
min	24

Учебный план.

Год обучения	Возраст	Рекомендуемое количество детей в группе	Занятия				Формы аттестации
			Продолжительность одного занятия	Занятий в неделю	Занятий в год	Часов в год	
СОГ	11 – 13	10-15	45 минут	2	72	72	Наблюдение, выполнение контрольных тестов

Учебно-тематический план.

Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего часов	
Введение в программу				
Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Опрос
Всего по разделу			1	
Общая физическая подготовка				
Общеразвивающие упражнения	-	10	10	Наблюдение
Подвижные игры и эстафеты	1	10	11	
Всего по разделу			21	
Специальная физическая подготовка				
Упражнения для развития быстроты	-	4	4	Тестирование
Упражнения для развития ловкости	-	4	4	
Упражнения для развития выносливости	-	4	4	
Упражнения для развития силы	-	4	4	
Упражнения для развития гибкости	-	4	4	

Всего по разделу			18	
Техническая подготовка				
Индивидуальная работа с мячом	-	14	14	Тестирование Наблюдение
Групповые упражнения с мячом	-	10	10	
Всего по разделу			19	
Тактическая подготовка				
Групповые занятия	2	4	6	Наблюдение
Всего по разделу			6	
Соревновательная подготовка				
Участие в контрольных (товарищеских) матчах		7	7	Анализ результатов
Всего по разделу			6	
ИТОГО:			72	

Календарный учебный график.

№	Число/Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	05.09	Учебное занятие	Введение в программу, правила безопасного поведения в спортивном зале, учебно-тренировочная игра	1	
2	07.09	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом	1	Педагогическое наблюдение
3	12.09	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
4	14.09	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
5	19.09	Учебное занятие	Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
6	21.09		Тестирование	1	Анализ результатов
7	26.09	Учебное занятие	Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
8	28.09	Учебное занятие	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
9	03.10	Учебное занятие	Упражнения для развития силы, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
10	05.10	Учебное	Упражнения для развития		Педагогическое

		занятие	гибкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	наблюдение
11	10.10	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
12	12.10	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
13	17.10	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
14	19.10	Учебное занятие	Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
15	24.10	Учебное занятие	Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
16	26.10	Учебное занятие	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
17	31.10	Учебное занятие	Упражнения для развития силы, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
18	02.11	Учебное занятие	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
19	07.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, групповые упражнения с мячом,	1	Педагогическое наблюдение

			учебно-тренировочная игра		
20	09.11		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
21	14.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
22	16.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
23	21.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
24	23.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
25	28.11	Учебное занятие	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и	1	Педагогическое наблюдение

			туловища, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра		
26	30.11	Учебное занятие	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
27	05.12	Учебное занятие	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
28	07.12	Учебное занятие	Упражнения для развития силы индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
29	12.12	Учебное занятие	Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
30	14.12	Учебное занятие	Акробатические упражнения индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
31	19.12	Учебное занятие	Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
32	21.12	Учебное занятие	Сдача контрольных нормативов	1	Тестирование

33	26.12		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
34	28.12		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
35	09.01	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
36	16.01	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
37	18.01	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
38	23.01	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
39	25.01	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
40	30.01	Учебное занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
41	01.02	Учебное занятие	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
42	06.02	Учебное занятие	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
43	08.02	Учебное занятие	Групповые упражнения с мячом, учебно-	1	Педагогическое наблюдение

			тренировочная игра		
44	13.02	Учебное занятие	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
45	15.02	Учебное занятие	Групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
46	20.02		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
47	22.02	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
48	27.02	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
49	29.02	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
50	05.03	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
51	07.03	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
52	12.03	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
53	14.03	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение

54	19.03	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
55	21.03		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
56	26.03	Учебное занятие	Акробатические упражнения, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
57	28.03	Учебное занятие	Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
58	02.04	Учебное занятие	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
59	04.04	Учебное занятие	Упражнения для развития ловкости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
60	09.04	Учебное занятие	Упражнения для развития силы, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
61	11.04	Учебное занятие	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
62	16.04	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
63	18.04		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
64	23.04	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение

			игра		
65	25.04	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
66	30.04	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
67	02.05	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
68	07.05	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
69	14.05	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
70	16.05	Учебное занятие	Индивидуальная работа с мячом, групповые упражнения с мячом, учебно-тренировочная игра	1	Педагогическое наблюдение
71	21.05	Учебное занятие	Сдача контрольных нормативов, подведение итогов.	1	Тестирование
72	23.05		Соревновательная подготовка. Участие в контрольных (товарищеских) матчах	1	Анализ результатов
ИТОГО:				72	

Содержание программы.

1. Введение в программу.

Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

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

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

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты:

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

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно,

плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие быстроты у юных футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

Примерные упражнения на развитие быстроты:

Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.

Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. Вариант: то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

Бег за лидером на 20-30 м. Старт с места.

Прыжки на правой ноге с последующим ускорением 5-6 м.

Прыжки на левой ноге с последующим ускорением 5-6 м.

Приставные шаги правым боком с последующим ускорением 5-6 м.

Приставные шаги левым боком с последующим ускорением 5-6 м.

Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. Вариант: рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости:

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

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

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

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

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

Упражнения для развития ловкости:

Ловкость - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на ловкость требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. Например, в занятиях с юными футболистами упражнения на ловкость следует проводить только после предварительной разминки, когда организм еще не проявил признаков утомления. В одном занятии не рекомендуется планировать слишком много упражнений на ловкость.

Различается общая и специальная ловкость. Основная задача общей ловкости - расширить у занимающихся объем двигательных навыков. К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общей ловкости также способствует выполнение учащимися знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под специальной ловкостью понимается умение гибко, пластично приспосабливать свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке. В мини-футболе специальная ловкость проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Перемещения по игровому полю, ведение и финты, удары и т.п. требуют от футболистов широкого проявления координационных возможностей.

Основой специальной ловкости является общая ловкость. Специальная ловкость приобретает занимающимися в процессе многолетней подготовки. Уровень данного физического качества меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче они будут ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

Упражнения для развития выносливости:

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для футболистов. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся,

умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Уровнем выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у школьников является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должна быть очень непродолжительной и чередоваться с достаточным отдыхом.

С возрастом способность к поддержанию усилий на постоянном уровне улучшается. Более того, в ходе систематических занятий спортом в организме происходят изменения физиологического состояния, т.е. организм постепенно

адаптируется к нагрузкам и состоянию утомления, а также приобретает способность быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

На занятиях с учащимися среднего школьного возраста основным средством развития общей выносливости является спокойный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 8-10 до 20 мин (при ЧСС 140-150 уд./мин). В дальнейшем можно использовать так называемый равномерно-переменный метод развития общей выносливости, для которого характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что дает возможность использовать более интенсивные упражнения. Например, в процессе бега на 1000 м, пробежав первые 200 м в невысоком темпе, выполняется ускорение на 20-30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегаются с различной интенсивностью, что определяется целями и задачами данного цикла и, естественно, подготовленностью занимающихся.

Применяя в работе данный метод, следует учитывать, что интенсивность выполнения упражнений должна быть такой, чтобы на завершающей стадии ЧСС достигала 160 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 30-45 с, интервал отдыха - от 15 до 45 с. К концу паузы ЧСС должна снизиться до 120-140 уд./мин.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

Специальная выносливость - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Для развития игровой выносливости рекомендуется использовать разнообразные методические приемы (продление времени учебных игр сверх обычного на 5-10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия).

Высокий темп, характерный для футбола, требует от преподавателей развития способности занимающихся полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В целях подготовки организма занимающихся к выполнению такого игрового режима рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. После каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же, вместо обычных 3-4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5-7-минутные отрезки и т.п.

В работе с юными вратарями рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой прыжковой выносливости, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

Игровое упражнение 4x4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин.
Вариант: то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Упражнения для развития силы:

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость.

Примерные упражнения на развитие силы:

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многokратное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В мини-футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у юных футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку.

Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

Примерные упражнения на развитие гибкости:

Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад. *Вариант:* то же, но с гантелями.

Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.

Вращательные движения в коленных суставах.

Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.

Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).

Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.

Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.

Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.

Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

4. Техническая подготовка.

Техника определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью- выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Обучение техническим приемам необходимо начинать с простых упражнений, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Индивидуальная работа с мячом.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек, фишек;
- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро - голова».

Остановки мяча:

- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки;
- остановка опускающегося мяча бедром и лбом;
- остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком;
- остановка мяча, катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку- – подошвой и разными частями стопы;
- остановка мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой;

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по покрытию или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

Групповые упражнения с мячом.

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передача мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар — передача мяча партнеру низом.

- Удар — передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного — мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- Игра в квадрат 3×3 без ограничения касаний на площадке $10 \text{ м} \times 10 \text{ м}$. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Игровое упражнение 2×1 на площадке $10 \text{ м} \times 5 \text{ м}$ с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем 10 м x 15 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- Передачи мяча в парах на месте 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.
- Передача мяча в парах в движении, 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним.
- Передачи мяча в тройках на месте, 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.
- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.
- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

4. Тактическая подготовка.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении:

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;
- начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Соревновательная подготовка.

Календарный план:

№	Мероприятие	Сроки Проведения	Место проведения
1.	Первенство МБУ «Мезенская средняя школа»	сентябрь	г. Мезень
2.	Мини-футбол «Кубок ДЮСШ»	октябрь	п. Каменка
3.	Соревнования по мини-футболу муниципальный этап «Мини-футбол в школу»	декабрь	г. Мезень
4.	Мини-футбол «Новогодний кубок АвтоНорд»	декабрь	г. Мезень
5.	Соревнования по мини-футболу региональный этап «Мини-футбол в школу»	январь	г. Архангельск г. Вельск
6.	Первенство по мини-футболу среди общеобразовательных учреждений Мезенского района	январь	с. Дорогорское
7.	Мини-футбол	февраль	п. Каменка
8.	Соревнования по мини-футболу	февраль-март	с. Лешуконск

	«Кубок райцентра»		ое
9.	Областной этап спартакиады среди общеобразовательных учреждений Архангельской области	март	г. Вельск
10.	Мини-футбол «Кубок ДЮСШ»	май	п. Каменка

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка с спортивным оборудованием отвечающим требованиям СанПин.

Оборудование:

№	Оборудование	Количество
1	Ворота для мини-футбола	2
2	Ворота для футбола	2
3	Ворота для флорбола	2

4	Мяч для мини-футбола	15
5	Мяч для футбола	15
6	Фишки тренировочные	10
7	Насос	1
8	Набивной мяч	5
9	Координационная лесенка	1
10	Скакалка	15
11	Экспандер	15
12	Тренировочные накидки	15
13	Конусы тренировочные	10
14	Табло для ведения счета	1

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, имеющий среднее и высшее специальное образование.

Информационное обеспечение: учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Основной формой работы с детьми является учебно-тренировочное занятие:

Группа	Наполняемость (чел.)	Число занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год	Учебный период
СОГ 11- 13 лет	10-15	2	36	72	05.09.2023 23.05.2024

Список литературы.

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы.

Список для педагога:

- Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: «ФиС», 2012.
- Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра». - М., «Просвещение», 2014. - 144с.
- Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: «ФиС», 2013.
- Быляева Л.И. «Подвижные игры». - М., 2010.
- Гагаева Г.М. «Психология футбола». – М.: «ФиС», 2009.
- Гриндлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов». – М.: «ФиС», 2011.
- Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола». - М., 2012.
- Заваров А.А. «Футбол для начинающих». – СПб: «Питер», 2013.
- Кук М.С., Шоулдер Д. Н. «Учебник футбола». - М.: «Астрель», 2011.
- Лапшин О. Т.«Учим играть в футбол».- М.: «Человек», 2015.
- Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов». – М.: «Человек»,2014.
- «Правила игры в футбол». - М.: «ФиС», 2016.
- Рогальский Н., Дегель Э. «Футбол для юношей». – М.: «ФиС», 2014.
- «Футбольная энциклопедия». - М.:«АСТ», 2016.
- Чанади А. «Футбол. Техника». – М.: «ФиС», 2013.
- Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003г. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
- Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
- Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

Список для обучающихся и родителей:

1. « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

2. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
3. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

Министерство спорта РФ – www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ – <http://минобрнауки.рф/>

Российский футбольный союз – <http://www.rfs.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования при реализации Программы:

101 Youth Soccer Drills – Age 12 to 16. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 12 до 16 лет.

101 Youth Soccer Drills – Age 7 to 11. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Coaching Soccer – 10-15 Year Olds. «Обучение футболу», для детей от 10 до 15 лет.

CoachingU8's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 8 лет», полный тренировочный курс.

Goalkeeping Drills – VolumeOne. «Упражнения для вратарей», часть первая.