**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 им.Евдокии Бершанской муниципального образования город- курорт Геленджик**

Принята на

педагогическом совете

протокол № 1 от 31.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**по футболу «Мини-футболу»**

Направленность физкультурно – спортивная.

Тип программы: модифицированная

Вид: общеразвивающая

Уровень – 7– 9класс

Срок обучения – 1 год

Автор: Попков Владислав Игоревич

**г-к Геленджик,2020г**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа | Группа учащихся 7-9-х классов |
| Автор (педагог) | Попков Владислав Игоревич |
| Название программы | Футбол «Мини-футбол» |
| Направленность образовательной  деятельности | Физкультурно – спортивная |
| Вид | Дополнительная общеобразовательная программа |
| Тип | Модифицированная |
| Статус |  |
| Цель программы | Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. |
| Предметы обучения | Футбол (мини-футбол) |
| Срок освоения | 1 год |
| Возраст учащихся | 13-16 лет |
| Форма обучения | Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе; общешкольные спортивно-массовые мероприятия; спортивные праздники; спортивно- оздоровительный лагерь |
| Режим занятий | 2 раза в неделю по 3 часа |
| Формы аттестации | 2 раза в год – показательные соревнования |
| Наполняемость группы | 20 человек |
| Форма детского объединения | Секция |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная

Дополнительная образовательная программа (далее – программа)

Предназначена для учащихся 7-9 классов в возрасте 13-16 лет, по 6 часов в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

Данная программа приемлема к нашему общеобразовательному учреждению и интегрируется с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича-вариативная часть: футбол, мини-футбол, а также самостоятельность.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма. На основе повышения его функциональных сил создается возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определенного результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращает и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбие в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органична, но вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому курсу ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в мини-футбол. Основными задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма, чувства дружбы;

* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки

школьников по мини-футбол;

* подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футбол;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 раза в неделю по 3 часа.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

-метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Футбольные ворота - 2 шт;

- футбольные мячи - 10 шт;

- стойки футбольные - 10 шт;

- медицин-болл 1 кг. - 3 шт; 3 кг – 3 шт;

- скакалки - 20 шт;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

- фишки переносные - 20 шт.

- накидки - 10 шт

- мячи мини-футбольные - 10 шт.

**Учебно-тематический план**

**Группа 1-го года обучения ().**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов |
| Рабочая программа  на 240 часов |
| 1 | **Теоретические занятия. Всего часов** | **9** |
| 1.1 | Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. | 3 |
| 1.2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности | 3 |
| 1.3 | Правила соревнований по мини-футболу | 3 |
| 2 | **Практические занятия. Всего часов.** | **204** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 48 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 90 |
| 2.3 | Техническая и тактическая подготовка. | 66 |
| 3 | **Соревнования и судейство. Всего часов** | **27** |
| 3.1 | Выполнение контрольных нормативов. | 9 |
| 3.2 | Контрольные игры и соревнования. | 9 |
| 3.3 | Инструкторская и судейская практика | 9 |
| **Итого:** | |  |

***ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ПРОГРАММЕ «МИНИ-ФУТБОЛ»***

***Тема 1.1***. ***Физическая культура и спорт***

*Содержание учебного материала*

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

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

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

***Тема 1.2***.***Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

*Содержание учебного материала*

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

***Тема 1.3.*** **Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма**

*Содержание учебного материала*

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

***Тема 1.4.*** **Личная и общественная гигиена**

*Содержание учебного материала*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

***Тема 1.5.*** **Правила игры**

*Содержание учебного материала*

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

***Тема 1.6.*** **Оборудование и инвентарь**

*Содержание учебного материала*

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

**Раздел 2.**

**Практическая часть.**

**Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

*Содержание учебного материала*

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

**Тема 2.1.1.**

Строевые упражнения.

Содержание учебного материала

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

**Тема 2.1.2.** Общеразвивающие упражнения без предметов.

Содержание учебного материала

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Тема 2.1.3.**

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Содержание учебного материала

Упражнения с использованием различного спортинвентаря и предметов.Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).

***Тема 2.1.4.***

Упражнения с набивным мячом

Содержание учебного материала

*Наклоны*и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

**Тема 2.1.5.** Акробатические упражнения.

Содержание учебного материала

Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

**Тема 2.1.6.**

Подвижные игры и эстафеты.

Содержание учебного материала

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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.

**Тема 2.1.7.** Легкоатлетические упражнения.

Содержание учебного материала

Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

**Тема 2.1.8.** Спортивные игры.

Содержание учебного материала

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, и т.д.).

**Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

*Содержание учебного материала*

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.

**Тема 2.2.1.** Упражнения для развития быстроты.

Содержание учебного материала

*Неспецифические.*Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

**Тема 2.2.2.** Упражнения для развития специальной выносливости.

Содержание учебного материала

*Неспецифические.*Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

*Специфические.*Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Для вратарей.

*Специфические.*Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

**Тема 2.2.3.** Упражнения для развития ловкости.

Содержание учебного материала

*Неспецифические.*Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).

*Специфические.*Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10- 15 м.

**Тема 2.2.4.** Упражнения на развитие силы

Содержание учебного материала

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

**Тема 2.2.5.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Содержание учебного материала

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Тема 2.2.6.** Упражнения для развития общей выносливости

Содержание учебного материала

Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции до 2000 без учета времени.

**Тема 2.2.7.** Подвижные игры и эстафеты.

Содержание учебного материала

«Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

**Тема 2.2.8.** Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

*Содержание учебного материала*

*Неспецифические.*Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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.

**Тема 2.2.8.** Легкоатлетические упражнения

Содержание учебного материала

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

***Тема 2.3. Технико-тактическая подготовка***

Содержание учебного материала

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

**Тема 2.3.1.**Техника полевого игрока

Содержание учебного материала

*Удары по мячу ногой.* Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

*Удары по мячу головой.*Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

*Остановка мяча.*Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

*Ведение мяча****.***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения.*При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. *Отбор мяча.*Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*Применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации.

**Тема 2.3.2.** Техника вратаря

Содержание учебного материала

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тема 2.3.3.**Тактика нападения

Содержание учебного материала

*Индивидуальные действия без мяча.*Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.*Выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

*Групповые действия.*Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения. *Командные действия.*Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.

**Тема 2.3.4.**

Тактика защиты

Содержание учебного материала

*Индивидуальные действия.*Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.*Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.*Командные действия.* Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.

**Тема 2.4**. Интегральная подготовка

Содержание учебного материала

Учебные и тренировочные игры, упражнения, способствующие комплексному проявлению технической, физической, тактической и психологической подготовленности: применение изучаемого программного материала по технической и тактической подготовке; увеличение продолжительности игры или с уменьшенным по численности составом; игры с более сильным или «неудобным» противником; игры или игровые упражнения (квадраты) с усложнением условий за счет ограничения или увеличения размеров площадки, проведения их в неблагоприятных климатических условиях, с определенными заданиями.

**Тема 2.4.1.** Средства интегральной подготовки

*Содержание учебного материала*

Соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;Упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

***Тема 2.4.2.*** *Направления интегральной подготовки*

*Содержание учебного материала*

Закрепление и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; Закрепление и совершенствование групповых технико-тактических действий; Закрепление и совершенствование командных технико-тактических действий; Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей; Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

**Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 13 лет | 14 лет | 15лет |
| Бег 30м (сек) | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| Бег 400м (сек) | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 45 | 55 | 65 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 8 | 7 | 6 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 20 | 25 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) | 20 | 24 | 26 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 170 | 180 | 200 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Содержание (разделы, темы)** | **Кол – во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола | 3 | 03.10 | 03.10 |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. | 3 | 06.10 | 06.10 |
| 3 | Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). | 3 | 10.10 | 10.10 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки,  повороты, остановки) | 3 | 13.10 | 13.10 |
| 5 | Контрольные нормативы: ОФП. | 3 | 17.10 | 17.10 |
| 6 | Контрольные нормативы: СФП. | 3 | 20.10 | 20.10 |
| 7 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча. | 3 | 24.10 | 24.10 |
| 8 | Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. | 3 | 27.10 | 27.10 |
| 9 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. | 3 | 31.10 | 31.10 |
| 10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. | 3 | 03.11 | 03.11 |
| 11 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. | 3 | 07.11 | 07.11 |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой. | 3 | 10.11 | 10.11 |
| 13 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. | 3 | 14.11 | 14.11 |
| 14 | Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой. | 3 | 17.11 | 17.11 |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. | 3 | 21.11 | 21.11 |
| 16 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой. | 3 | 24.11 | 24.11 |
| 17 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой. | 3 | 28.11 | 28.11 |
| 18 | Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 3 | 01.12 | 01.12 |
| 19 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 3 | 05.12 | 05.12 |
| 20 | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 3 | 08.12 | 08.12 |
| 21 | Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 3 | 15.12 | 15.12 |
| 22 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 3 | 19.12 | 19.12 |
| 23 | Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 3 | 22.12 | 22.12 |
| 24 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 3 | 26.12 | 26.12 |
| 25 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах. | 3 | 29.12 | 29.12 |
| 26 | Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах. | 3 | 05.01 | 05.01 |
| 27 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. | 3 | 09.01 | 09.01 |
| 28 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках. | 3 | 12.01 | 12.01 |
| 29 | Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении. | 3 | 16.01 | 16.01 |
| 30 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении. | 3 | 19.01 | 19.01 |
| 31 | Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении. | 3 | 23.01 | 23.01 |
| 32 | Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении. | 3 | 26.01 | 26.01 |
| 33 | Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 3 | 30.01 | 30.01 |
| 34 | Контрольная игра. | 3 | 02.02 | 02.02 |
| 35 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. | 3 | 06.02 | 06.02 |
| 36 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. | 3 | 09.02 | 09.02 |
| 37 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. | 3 | 13.02 | 13.02 |
| 38 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. | 3 | 16.02 | 16.02 |
| 39 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. | 3 | 20.02 | 20.02 |
| 40 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. | 3 | 23.02 | 23.02 |
| 41 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча. | 3 | 27.02 | 27.02 |
| 42 | Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча. | 3 | 02.03 | 02.03 |
| 43 | Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча. | 3 | 06.03 | 06.03 |
| 44 | Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия). | 3 | 09.03 | 09.03 |
| 45 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия). | 3 | 13.03 | 13.03 |
| 46 | Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия). | 3 | 16.03 | 16.03 |
| 47 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии. | 3 | 20.03 | 20.03 |
| 48 | Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии. | 3 | 23.03 | 23.03 |
| 49 | Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». | 3 | 27.03 | 27.03 |
| 50 | Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». | 3 | 30.03 | 30.03 |
| 51 | Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря. | 3 | 03.04 | 03.04 |
| 52 | Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря. | 3 | 06.04 | 06.04 |
| 53 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. | 3 | 10.04 | 10.04 |
| 54 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. | 3 | 13.04 | 13.04 |
| 55 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | 3 | 17.04 | 17.04 |
| 56 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | 3 | 20.04 | 20.04 |
| 57 | Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. | 3 | 24.04 | 24.04 |
| 58 | Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. | 3 | 27.04 | 27.04 |
| 59 | Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря. | 3 | 02.05 | 02.05 |
| 60 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря. | 3 | 04.05 | 04.05 |
| 61 | Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. | 3 | 08.05 | 08.05 |
| 62 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. | 3 | 11.05 | 11.05 |
| 63 | Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. | 3 | 15.05 | 15.05 |
| 64 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. | 3 | 18.05 | 18.05 |
| 65 | Контрольные нормативы: СФП. | 3 | 22.05 | 22.05 |
| 66 | Контрольные нормативы: ОФП. | 3 | 25.05 | 25.05 |
| 67 | Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия. | 3 | 29.05 | 29.05 |
| 68 | Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря. | 3 | 01.06 | 01.06 |
| 69 | Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря. | 3 | 03.06 | 03.06 |
| 70 | Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. | 3 | 05.06 | 05.06 |
| 71 | Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. | 3 | 08.06 | 08.06 |
| 72 | Контрольная игра | 3 | 10.06 | 10.06 |
| 73 | Тактика защиты: командные действия. | 3 | 12.06 | 12.06 |
| 74 | Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря. | 3 | 15.06 | 15.06 |
| 75 | Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. | 3 | 17.06 | 17.06 |
| 76 | Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 3 | 19.06 | 19.06 |
| 77 | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. | 3 | 22.06 | 22.06 |
| 78 | Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 3 | 24.06 | 24.06 |
| 79 | Упражнения для развития скорости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 3 | 26.06 | 26.06 |
| 80 | Контрольная игра | 3 | 28.06 | 28.06 |