

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возрастная категория: 5-18 лет.

Срок реализации: 7 лет.

Разработчик программы:
Евсеева С.Ю., методист.
Программу реализуют:
***Абрамова Л.А., Камаев А.В.,
Котельников И.А., Микоян А.А.,
Сагин С.М., Карпенко Д.В., Зеркин
Д.В., Устюгов В.В.***, педагоги
дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Шлапак Н.С., методист.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	11
3. Содержание программы	18
4. Методическое обеспечение	43
5. Список литературы	52
6. Приложения	54

I. Пояснительная записка.

Одна из доминирующих черт современности – ограничение двигательной активности человека. По данным Министерства просвещения и Министерства здравоохранения Российской Федерации, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего возраста к старшему. Современный школьник, проводящий основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, выдерживает очень большие статические нагрузки в сочетании с высоким умственным напряжением. Вследствие этого нарушаются защитные функции организма учащихся, существенно растёт заболеваемость.

Важную роль в формировании осознанного отношения подрастающего поколения к своему здоровью, как одной из общечеловеческих ценностей, играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди детей всех возрастов. Этот вид спорта обеспечивает оптимальный уровень мышечной активности, способствует развитию разнообразных двигательных-координационных качеств и жизненно важных умений и навыков, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности** адресована обучающимся 5-18 лет.

Вид программы: модифицированная. Её содержание разработано в соответствии с требованиями актуальных нормативно-правовых документов в образовании.

При разработке содержания данной программы использованы следующие дополнительные общеобразовательные программы:

- Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.

- Программа дополнительного образования «Юные футболисты» 7-12 лет. /Терентьев С.Г. и Финашов А.В.

- Программа подготовки юных футболистов 7-15 лет. /Гонтов А.М.

Отличительной особенностью программы «Футбол» от вышеперечисленных, является более широкий возрастной охват обучающихся от 5 до 18 лет, а также обучение вначале на ознакомительном и базовом, а затем углублённом уровнях освоения. Таким образом глубже, нежели в других программах осваиваются разделы «Инструкторская практика» и «Восстановительные приёмы», лишь кратко представленные в других программах.

Актуальность данной образовательной программы объясняется тем, что в процессе освоения её содержания обучающимися происходит их непрерывное и комплексное развитие. Дети не только приобщаются к

футболу, как виду спорта, но и через интересную спортивную игру развивают свои физические и нравственные качества, укрепляют свое здоровье, повышают мотивацию к занятиям спортом, здоровьесбережению и активному образу жизни, учатся взаимодействовать в команде и т.п.

Новизна данной образовательной программы заключается в более широком возрастном охвате обучающихся и блочно-модульном распределении учебного материала, а также активным внедрением в педагогический процесс деятельностного, практико-ориентированного подходов. Содержание представлено тремя блоками: «Ознакомительный блок», «Базовый блок» и «Углублённый блок», каждый из них состоит из образовательных модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Тактико-техническая подготовка».

Содержание осваивается обучающимися на протяжении всех семи лет обучения, но с постепенным увеличением глубины и объёма, с повышающейся физической нагрузкой, в соответствии с возрастными возможностями детей.

Модуль «Общая физическая подготовка» направлен на формирование двигательных навыков обучающихся и развитие их физических способностей, применяемых в футболе. В систему занятий входят упражнения, направленные на укрепление здоровья, формирование правильной структуры опорно-двигательного аппарата, развитие двигательных качеств – гибкости, силы, скоростных характеристик, координации движений, формирование навыка взаимодействия с партнёрами по команде, а также формирование и развитие эмоционально-волевых качеств, коммуникативности и умения работать в команде.

Модуль «Специальная физическая подготовка» состоит из разделов, которые осваиваются параллельно: «Игровая подготовка», «Инструкторская практика», «Восстановительные приёмы». Содержание этого модуля ориентировано на специальную подготовку: индивидуальные и групповые действия в атаке и обороне. В раздел «Восстановительные приёмы» включены различные здоровьесберегающие действия, направленные на восстановление организма юных футболистов после физических нагрузок во время игр и тренировочных занятий.

Модуль «Тактико-техническая подготовка» направлен на обучение приёмам тактической и технической подготовки юного футболиста: овладение техникой ведения мяча, техникой передач и ударов, комплексом игровых упражнений, используемых в футболе.

Теоретические знания усваиваются обучающимися не на отдельных занятиях, а в процессе тренировки и освоения игровой практики.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах и принципах физического воспитания. Основной целью обучения является создание условий для усвоения учебного материала учащимися посредством активных действий, причем не эпизодических, а системных. Содержательная часть данной образовательной программы разработана с

учетом личностно-ориентированного обучения, принципа природосообразности, преемственности в обучении и уровневой дифференциации учебного материала.

Уровень освоения содержания программы обучающимися:

1,2 год обучения - общекультурный/*ознакомительный*;

3,4,5 год обучения - общекультурный/*базовый*;

6,7 год обучения - *углублённый*.

Обучающиеся по программе: мальчики дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста от 5 до 18 лет.

Срок реализации: 7 лет.

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

4 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

5 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

6 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

7 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

Занятия проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14.

Содержание программы осваивается обучающимися в течение всего календарного года. В летний период реализуется образовательный модуль «Летняя работа» на июнь-август (см. приложение 2)

Форма проведения занятий: групповая.

Условия набора и комплектования учебных групп: принимаются все желающие мальчики, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Состав учебных групп формируется по возрастному принципу. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей, а также гендерных особенностей развития обучающихся.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (5-18 лет) имеет гетерохронный, т.е. неравномерный характер, обусловленный, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. Занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, которое во многом зависит от двигательной активности ребенка. Развитие центральной нервной системы у дошкольников выражается в совершенствовании двигательных функций,

развитии координации движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Совершенствуется сократительная способность мышц, повышается их сила, увеличивается работоспособность. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. В этом возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений. Физические упражнения для дошкольников выполняются в игровой форме, для предупреждения переутомления на занятиях любая физическая нагрузка строго дозируется. Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У мальчика формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, педагога, одобрения родителей. Он активно стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке. У него формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка – старшего дошкольника является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». Дети этого возраста уже умеют самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких.

В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В этой связи, происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет.

Неполный уровень развития психических функций не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У

подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять телом в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими.

У подростков наблюдается снижение самооценки. Психологи убеждены: подросткам свойственна повышенная потребность в общественном признании. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же, при правильном воспитании, может оказаться источником повышенной активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости. Это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения, что определяет готовность юноши к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, осознание своих слабых и сильных сторон, формирование самооценки, уверенности в себе. В связи с необходимостью самоопределения, возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. У старших школьников идет развитие темперамента.

В юношеском возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17-18 годам заканчивается процесс срастания тазовых костей, а скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. Увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканые структуры. Дыхательный объем в 15-16 лет достигает величины, характеризующей взрослого. Функциональные возможности органов дыхания у детей старшего возраста увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания.

В юношеские годы завершается развитие центральной нервной системы, значительно совершенствуется анализаторско-систематическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Двигательный и вестибулярный анализаторы достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система. К концу этого возрастного периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека.

Для мотивационной сферы старшего школьника характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных мотивов и познавательных интересов, заключенных в самом учебном процессе. Старшеклассники стремятся решить проблему выбора, учитывая свои способности. Учебная мотивация направлена на профессиональное самоопределение и подготовку к самостоятельной жизни, на получение высокого социального статуса в обществе. Избирательность познавательных интересов старшего школьника связана с жизненными планами.

Цель программы: создать условия для физического развития обучающихся в процессе обучения их игре в футбол.

Задачи ознакомительного уровня

Развивающие:

- способствовать развитию личностно-волевых качеств: выносливости, трудолюбия, концентрации внимания, наблюдательности, нацеленности на достижение поставленного результата;
- создавать условия для развития коммуникативных и нравственных качеств (ответственности, доброжелательности, взаимовыручки, взаимопомощи и др.) личности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию познавательной мотивации;
- способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Обучающие:

- сформировать начальные знания о технике, тактике и правилах игры в футбол;
- сформировать активный словарь элементарной футбольной терминологии;

- обучить приемам общей и специальной физической подготовки;
- способствовать овладению учащимися техники работы с мячом в процессе индивидуальных и групповых упражнений;
- сформировать первичные умения игры в футбол в соответствии с правилами и переводными нормами.

Воспитательные:

- создавать условия для формирования осознанного ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- способствовать формированию морально-волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к соперникам, спортивным правилам и традициям российского футбола.

Задачи базового уровня обучения

Развивающие:

- создавать условия для развития основных психических процессов: познавательных, эмоциональных, волевых;
- способствовать развитию процессов специального восприятия: «чувства мяча», «чувства времени», «чувства игровой площадки», «чувства ворот» и т.п.;
- способствовать развитию познавательной мотивации и интереса к спортивным занятиям;
- способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Обучающие:

- способствовать освоению учащимися основных технических приёмов футбола и их совершенствование в тактических действиях;
- способствовать освоению упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата, развития быстроты, силы, ловкости, гибкости и специальной тренировочной выносливости;
- выявлять индивидуальные особенности и склонности каждого юного футболиста, его игрового амплуа для индивидуализации подготовки;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- воспитание уважительного отношения к соперникам, к спортивным правилам и традициям футбола;
- способствовать формированию здорового образа жизни обучающихся.

Задачи углублённого уровня обучения.

Развивающие:

- создавать условия для развития способности управления своими эмоциями в различных спортивных ситуациях;
- способствовать развитию навыков самоконтроля во время тренировочных занятий и командных соревнований;

- способствовать развитию умений каждого юного футболиста действовать на поле в соответствии со своим игровым амплуа;
- способствовать развитию игрового тактического мышления и командного взаимодействия;
- совершенствовать общую физическую, специальную физическую и технико-тактическую подготовленность юных футболистов;
- способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Обучающие:

- способствовать формированию умений применять основные технические приёмы футбола на высоком уровне в тактических действиях;
- создавать условия для овладения знаниями и навыками предупреждения травматизма и оказания первой медицинской помощи;
- способствовать формированию умения контролировать свое физическое состояние во время физических нагрузок и своевременное включение в тренировочный процесс мероприятий восстановительного характера;
- способствовать овладению основными знаниями и умениями инструкторской деятельности,
- способствовать овладению навыками судейства в футболе.

Воспитательные:

- воспитание морально-нравственных качеств обучающихся;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, смелости, решительности, способности преодоления трудностей, настойчивости,
- формирование стойкого ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих,
- воспитание уважительного отношения к соперникам, к спортивным правилам и традициям.

Предполагаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»:

Личностные:

- гармоничное физическое развитие обучающегося;
- сформированность навыков физического и эмоционального самоконтроля;
- умение действовать на поле в соответствии со своим игровым амплуа;
- сформированность морально-нравственных качеств личности обучающегося;
- уважительное отношение к сопернику, к спортивным правилам и традициям;
- наличие мотивации к личностному развитию, к занятиям спортом, к здоровому образу жизни;
- осуществление рефлексии собственной деятельности, адекватной самооценки, нацеленность на высокий результат;
- проявление готовности к спортивной самореализации;

▪ проявление чувства гордости спортивными достижениями отечественных футболистов.

Метапредметные:

▪ владение универсальными учебными действиями в процессе освоения программы;

▪ осуществление самостоятельного целеполагания;

▪ осуществление рефлексии своей познавательной деятельности с целью её корректировки;

▪ сформированные основные коммуникативные умения, осуществление эффективной коммуникации в условиях командного взаимодействия.

Предметные:

▪ знание основных требований физической подготовки юных футболистов;

▪ наличие представлений об организации и проведении соревнований по футболу;

▪ умение осуществлять профилактику спортивного травматизма в футболе;

▪ умение оказать первую доврачебную помощь при травмирующих случаях;

▪ умение применять восстановительные приёмы при утомлении и переутомлении организма;

▪ знание и использование терминологии, используемой в футболе;

▪ владение техникой ударов и комплексом игровых упражнений;

▪ владение приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста;

▪ наличие первичных инструкторских и судейских умений.

Формы подведения итогов: соревнования.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, тестирование.

Работа с родителями: проведение родительских собраний, консультаций по вопросам развития и воспитания детей, совместных детско-родительских спортивных праздников или мероприятий.

II. Учебно-тематический план

2. 1. Ознакомительный образовательный блок (432 часа) (1 и 2 год обучения по программе)

Первый год обучения (216 часов), ознакомительный уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1

1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.2.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: 1x1, 2x2, 3x3	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8
	Всего	216	9	207

Второй год обучения (216 часов), ознакомительный уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.2.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская подготовка	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: 1x1, 2x2, 3x3	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8
	Всего	216	9	207

2.2. Базовый образовательный блок (648 часов)

(3, 4 и 5 год обучения по программе)

Третий год обучения (216 часов), базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3

1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.2.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8
	Всего	216	9	207

Четвёртый год обучения (216 часов), базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика

1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.3.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: 4x3, 3x3, 3x2, 3x4, 4x4, 5x3;	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8
	Всего	216	9	207

Пятый год обучения (216 часов), базовый уровень

№	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов
----------	--	-------------------------

п/п		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.2.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: Двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8
	Всего	216	9	207

2.3. Углублённый образовательный блок (432 часа)

(6 и 7 год обучения по программе)

Шестой год обучения (216 часов), углублённый уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.3.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра: 4x3, 3x3, 3x2, 3x4, 4x4, 5x3;	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8

	Всего	216	9	207
--	-------	------------	----------	------------

Седьмой год обучения (216 часов), углублённый уровень

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	4	1	3
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	2		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30
2.1.	Строевые упражнения:	6		6
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6		6
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	6		6
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	8	86
3.1.	Игровая подготовка	56	4	52
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	14		14
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	14	2	12
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	14		14
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	14	2	12
3.2.	Восстановительные приёмы	24		24
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	6		6
3.2.2.	Психологические средства:	6		6
3.2.3.	Гигиенические действия:	6		6
3.3.4.	Медико-биологические средства:	6		6
3.3.	Инструкторская практика	14	2	12
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80		80
4.1.	Удары по мячу:	16		16
4.2.	Приём мячей:	16		16
4.3.	Ведение мяча:	16		16
4.4.	Двусторонняя игра:	16		16
4.5.	Упражнения для вратарей:	16		16
5.	Итоговое занятие контрольное тестирование	8		8

	Всего	216	9	207
--	--------------	------------	----------	------------

III. Содержание

3. 1. Ознакомительный образовательный блок (432 часа) (1 и 2 год обучения по программе)

Первый год обучения (216 часов), ознакомительный уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

Практика 30 часов

2.1. Строевые упражнения: (6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (6 часов)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (4 часа)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др. (Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

- Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;
- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы (массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;

- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;

- приём катящихся мячей подошвой;

- приём опускающихся мячей подошвой;

- приём опускающихся мячей серединой подъёма;

- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;

- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;

- ведение мяча внутренней частью подъёма;

- ведение мяча носком;

- ведение мяча серединой подъёма;

- ведение мяча внешней частью подъёма;

- ведение мяча подошвой;

- ведение мяча различными способами с изменением направления;

- ведение мяча различными способами с изменением скорости;

- обманные движения без мяча;

- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (практика 16 часов)

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;

- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (практика 16 часов)

- перемещения в воротах;

- стойка вратаря;

- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;

- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;

- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Второй год обучения (216 часов), ознакомительный уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

Практика 30 часов

2.1. Строевые упражнения: (6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (6 часов)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

▪ наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪ наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (4 часа)

▪ из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪ то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪ в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

▪ метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;
- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (практика 16 часов)

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Базовый образовательный блок (648 часов)

(3, 4 и 5 года обучения по программе)

Третий год обучения (216 часов), базовый уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

2.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (Практика 4 часа)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

▪из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

▪наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

▪приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;

▪ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;

▪акробатические и легкоатлетические упражнения;

▪подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (Практика 4 часа)

▪из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;

▪метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

▪«открывание»;

▪передачи;

▪ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

▪комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:
(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;
- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (Практика 6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (Практика 6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (Практика 6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;

▪ гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (Практика 6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы (массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка»
(Практика 80 часов)**

4.1. Техника ударов по мячу: (Практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;

- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (Практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (Практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (Практика 16 часов)

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (Практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Четвёртый год обучения (216 часов), базовый уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

2.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (Практика 4 часа)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

▪ наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪ наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (Практика 4 часа)

▪ из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.
(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;
- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (Практика 6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;

- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (Практика 6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (Практика 6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (Практика 6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (Практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (Практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (Практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;

- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (Практика 16 часов)

- двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (Практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Пятый год обучения (216 часов), базовый уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

2.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы:
(Практика 4 часа)

▪ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

▪из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

▪наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

▪приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;

▪ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;

▪акробатические и легкоатлетические упражнения;

▪подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (Практика 4 часа)

▪из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;

▪метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

▪«открытие»;

▪передачи;

- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;

- персональная оборона;

- введение мяча в игру;

- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;

- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (Практика 6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;

- оптимальные условия проведения занятий;

- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;

- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (Практика 6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;

- специальные дыхательные упражнения;

- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (Практика 6 часов)

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (Практика 6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;

- витаминизация;

- физические факторы (массаж, душ, аэроионотерапия);

- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (Практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (Практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (Практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (Практика 16 часов)

- двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (Практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Углублённый образовательный блок (332 часа)
(6 и 7 года обучения по программе)
Шестой год обучения (216 часов), углублённый уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

**2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»
(Практика 30 часов)**

2.1. Строевые упражнения: (Практика 6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

**2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы:
(Практика 4 часа)**

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (Практика 6 часов)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (Практика 4 часа)

▪ наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪ наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (Практика 6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (Практика 4 часа)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;

- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (Практика 6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (Практика 6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (Практика 6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (Практика 6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1.Техника ударов по мячу: (Практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (Практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;

- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (Практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (Практика 16 часов)

- двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (Практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

Седьмой год обучения (216 часов), углублённый уровень

1. Введение в программу (4 часа)

1.1. Вводное занятие, 2 часа

Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

1.2. Педагогическая диагностика, 2 часа

Практика 2 часа

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

2. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 30 часов)

Практика 30 часов

2.1. Строевые упражнения: (6 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (6 часов)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

▪ наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪ наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

2.5. Упражнения для мышц ног: (6 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

2.6. Упражнения для вратарей: (4 часа)

▪ из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪ то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪ в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

▪ метание мячей различного веса на дальность и высоту.

3. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (94 часа, теория 8 часов, практика 86 часов)

3.1. Раздел «Игровая подготовка», (56 часов, теория 4 часа, практика 52 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

(Теория 4 часа)

3.1.1. Введение понятий: тактика игры, индивидуальные и групповые действия, опека соперника, ведение, обводка, передача, персональная оборона, введение мяча в игру, тактика полевых игроков и др.

(Практика 14 часов)

3.1.2. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

(Практика 12 часов)

3.1.3. Тактика игры в атаке. Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

(Практика 12 часов)

3.1.4. Тактика игры в обороне. Групповые действия.

3.1.5. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия:

(Практика 14 часов)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.2. Раздел «Инструкторская подготовка» (14 часов, теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа

Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика 12 часов

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;
- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 24 часа)

3.3.1. Педагогические средства восстановления (6 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.3.2. Психологические средства восстановления: (6 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.3.3. Гигиенические восстановительные действия: (6 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;

▪гигиенические условия тренировочного процесса.

3.3.4. Медико-биологические средства: (6 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (Практика 80 часов)

4.1.Техника ударов по мячу: (практика 16 часов)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (практика 16 часов)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (практика 16 часов)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (практика 16 часов)

- двусторонняя игра: 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3;
- защитная стойка;

4.5. Упражнения для вратарей: (практика 16 часов)

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 8 часов)

IV. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса.

Программа основана на постулатах личностно-ориентированного образования, особенностью которого является актуализация гуманитарных, человекообразующих функций обучения: сохранение и восстановление телесного и духовного здоровья, личной свободы, нравственности; гуманный подход направлен не на формирование ребенка, а на обеспечение поддержки в его развитии, создание механизмов саморегуляции, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания личности; акцентирование внимания не на вооружении ребенка знаниями и умениями, а его становлении, обретении им неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала; построение учебного процесса осуществляется на основе образовательных технологий, основными признаками которых является диалогичность, деятельностный творческий характер, поддержка индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы, творчества и др.

При её проектировании учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;

▪ *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;

▪ *принцип дифференциации* реализуется на всех годах обучения посредством индивидуальных дифференцированных заданий и упражнений.

Основными методами обучения являются практический и наглядный. Внедрение в педагогический процесс эффективных средств и методов физического воспитания позволяют успешно решать образовательные и развивающие задачи, связанные с освоением двигательных умений и навыков, развивать волевые качества обучающихся, трудолюбие, стремление к лучшему результату, развивать учебную мотивацию, придавая тем самым педагогическому процессу единую целевую направленность.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. Оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Выполнение физических упражнений предполагают сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Разработчиками программы рекомендован комплекс специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей юных футболистов, их силы, ловкости, быстроты, выносливости, ведь современный футбол предъявляет всё более высокие требования к совершенствованию мастерства спортсменов и, особенно, к их физической подготовленности. Строевые упражнения содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения направлены на общее физическое развитие. Они способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Упражнения этой группы классифицируются по анатомическому признаку: для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела. В эту группу входят разнообразные упражнения для

развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку юного футболиста. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации. СФП это процесс развития физических качеств, специфичных для избранного вида спорта.

Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовки предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляется тенденция использования специальных средств для повышения уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются нижеперечисленные педагогические методы.

Для развития силовых качеств обучающихся:

▪ *метод повторных усилий* - многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы.;

▪ *метод больших усилий* - развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу и характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Этот метод применяется в группе обучающихся с хорошей физической подготовкой;

▪ *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;

▪ *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего

характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

▪ *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

Выносливость – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Для развития выносливости используются следующие методы:

▪ *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;

▪ *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;

▪ *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;

▪ *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;

▪ *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

Ловкость (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте, т.к. дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у мальчиков среднего школьного возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

Методы развития ловкости:

▪ усложнения ранее усвоенных упражнений, изменения состава упражнений и увеличения трудности, техники выполнения.

▪ *метод двустороннего освоения упражнений* (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

▪ *метод расслабления и напряжения мышц* - при выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц, включение в работу только требуемых групп мышц. Это способствует предупреждению быстрого утомления обучающихся на занятии и профилактике возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий упражнения на расслабление используются как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы в различных положениях: стоя, сидя, лежа.

Быстрота как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений футболиста, ведущего мяч. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- быстроту простой и сложной двигательной реакции.
- быстроту одиночного движения.
- быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.
- частоту движений.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;

- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.)

Наиболее успешно быстрота развивается в школьном возрасте. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества у юных спортсменов необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени;

- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1 серии. Отдых до полного восстановления дыхания;

- бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение;

▪ быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии;

▪ быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Одним из главных методических приёмов во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом. Для младшего возраста широко применяются игровые методы – использование разнообразных подвижных игр и упражнений в игровой форме.

Технико-тактическая подготовка будущих футболистов требует особого методического подхода.

Соревновательно-игровая деятельность в футболе как командной спортивной игре предполагает осуществление рефлексии, когда футболисты ориентируются при определении задач своих игровых действий и способов их решения на предполагаемые действия своих партнеров. Это обеспечивает эффективность совершаемого ими группового тактического действия. Условием, определяющим степень его эффективности, выступает функционально-ролевая дифференциация игроков по игровому амплуа, учитывающая индивидуальное своеобразие их игровых возможностей. Игроки должны видеть действия, совершаемые своими партнерами – эти действия обладают для каждого из группы взаимодействующих игроков определенным сигнальным значением, поскольку содержат в себе информацию о ближайших игровых намерениях его партнеров в сложившейся на данный момент игровой ситуации. Согласованность индивидуальных действий футболистов в рамках целостного группового тактического действия формируется в процессе технико-тактической подготовки.

В решении этой педагогической задачи выделяется несколько последовательных этапов технико-тактической подготовки. **Первый этап**

направлен на развитие психических качеств и психомоторных способностей, определяющих качество управления технико-тактическими действиями в вариативных условиях игровых ситуаций. Решение этой задачи обеспечивается на данном этапе через организацию соревновательно-игровой деятельности занимающихся в условиях подвижных и спортивных игр с мячом. Наряду с этим, широко применяются упражнения, требующие от занимающихся быстрого и точного сенсомоторного реагирования на внезапно возникающие раздражители, переключения и распределения внимания, ориентировки и распознавания возникающих ситуаций, быстрого и точного принятия и реализации адекватных их содержанию решений.

В дальнейшем развитие этих качеств и способностей осуществляется одновременно с овладением и совершенствованием технико-тактических действий. Условно выделяются две группы творческих способностей:

- способность ориентироваться на поле;
- способность быстро и правильно реагировать на игровые ситуации. Эта способность зависит от умения выделять существенные элементы ситуации, классифицировать их, предвидеть дальнейшее развитие ситуации и на основе этого выбирать выгодный способ решения.

На **втором этапе** в ходе обучения способам выполнения технических приемов юные спортсмены знакомятся с теоретическими знаниями о рациональной тактике их применения в игровой деятельности. Это осуществляется в сочетании с одновременной наглядной демонстрацией правильных действий в различных игровых ситуациях с указанием на возможные ошибочные решения.

Практическое овладение технико-тактическим действием начинается с усвоения его отдельных сторон и его основы в упрощенных условиях посредством приемов специальных методических приемов: разучиваемое действие выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора вариантов ответных действий только на определенные сигналы.

Далее предлагается переходить к обучению выбору выгодного варианта технико-тактического действия с учетом создаваемой действиями условного противника игровой ситуации. Разучивание технико-тактического действия осуществляется тоже поэтапно, по степени усложнения задачи:

- при пассивном сопротивлении соперника; в условиях постепенного увеличения активности противодействия;
- с активным соперником, выполняющим определенные задания;
- закрепление в условиях игрового единоборства с активным соперником в рамках игровых упражнений, моделирующих условия реальной игры, и в соревновательной форме, в двухсторонней игре.

Третий этап – самостоятельный творческий поиск тактически рациональных решений в условиях конкретных игровых ситуаций с моделируемым сопротивлением соперника с постепенным увеличением

степени его активности и их закрепление через многократное воспроизведение в процессе тренировки обеспечивает успешное овладение занимающимися разучиваемыми индивидуальными технико-тактическими действиями. Благодаря этому юные футболисты овладевают основными тактическими действиями и их вариантами, овладевают умением быстро анализировать тактические ситуации и распознавать их путем выделения в их содержании существенных элементов, быстро и точно реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия.

На следующем, **четвёртом этапе** технико-тактической подготовки решается задача обучения групповым технико-тактическим действиям. Решение этой задачи предлагается осуществлять в следующем порядке:

1. усвоение теоретических знаний и зрительных представлений об организации взаимодействия группы игроков при решении определенной игровой задачи с использованием методов обеспечения наглядности и словесных методов обучения;

2. практическое выполнение взаимодействующими игроками перемещений без мяча и действий с мячом в замедленном темпе согласно освоенной схеме взаимодействия при моделируемом и пассивном противодействии со стороны соперника;

3. осуществление разучиваемого группового технико-тактического действия с постепенным увеличением скорости и дозируемым сопротивлением со стороны противника;

4. осуществление разучиваемого группового технико-тактического действия, направленного на активное преодоление противодействующего соперника в моделируемых игровых условиях с ограничением размеров игровой площадки;

5. применение разучиваемого группового технико-тактического действия в условиях тренировочных игр;

6. применение разучиваемого группового технико-тактического действия в сочетании с другими, ранее освоенными в условиях соревновательно-игровой деятельности.

Обучение технико-тактическим групповым действиям предполагает следующую модель:

- тренер моделирует игровое соревновательное пространство и знакомит занимающихся с существенными признаками типовых игровых ситуаций, которые определяют выбор определенного группового технико-тактического действия для успешного решения игровой задачи;

- занимающиеся осваивают разучиваемые групповые технико-тактические действия посредством участия в специально разрабатываемых тренером игровых упражнениях в моделируемой игровой ситуации;

- организуется обсуждение игровой ситуации с целью определения наиболее рациональных способов организации действий группы взаимодействующих игроков;

▪ определяется круг технико-тактических приемов и психических качеств, формирование которых необходимо для эффективного осуществления соревновательно-игровой деятельности.

Главной задачей **ознакомительного уровня** тактико-технической подготовки можно назвать овладение действиями в типовых игровых ситуациях, **на базовом уровне** – их «автоматизацию», обеспечивающую быстрое и точное реагирование на изменение игровых ситуаций без предварительного размышления, **на углублённом** – творческую импровизацию, основанную на приобретенных ранее знаниях, умениях и навыках действия в типовых игровых ситуациях.

Начинать усвоение технико-тактических действий рекомендуется с выполнения их в медленном темпе, следуя указаниям тренера, который моделирует ситуации противоборств.

В последующем, по мере овладения занимающимися умениями выполнять технико-тактические действия на контролируемой скорости, предлагается постепенно увеличивать активность и разнообразие действий соперников в рамках заранее обговоренных вариантов.

Увеличение активности со стороны соперника сочетается с уменьшением количества действий, применяемых для разучивания.

На втором этапе занимающиеся выполняют технико-тактические действия:

- в условиях ограниченного пространства и времени;
- с заранее известным продолжением;
- с продолжением экспромтного характера.

На третьем этапе решается задача формирования ситуационного восприятия - способности воспринимать игровые ситуации и на основании их оценки производить выбор ответных действий. Решение этой задачи предусматривает усвоение технико-тактических действий в сочетании с усложнением ситуаций.

V. Список литературы.

Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"))

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Литература для педагогов

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М., Советский спорт, 2008 г
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 1990.
4. Бабанский Ю.К. Педагогика. - М.: Просвещение, 1983 г.
5. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
6. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.
7. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Изд. Академия, 2000.
8. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 1999.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев., Олимпийская литература, 2002 г.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физкультура и спорт, 1980 г.

11. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М., Красная звезда, 2008 г.
12. Драндров Г.Л., Плешаков А.А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3.;
13. Евсеев Ю.И., Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013, - 378
14. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
15. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник Для студентов пед. вузов / под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., Академия, 2001г.
16. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. / - М., Физкультура и спорт, 1983 г.

Литература для обучающихся

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - Липецк, ГУ РОГ Липецкая газета, 2004 г.
2. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М., «Терра-Спорт», 2006 г.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Кондратьев Ф.И. Тактика и стратегия в футболе. - Киев, Здоровье, 1989 г.
4. Литвинов Р.А., Любомирский Л.И., Как стать сильным и выносливым. - М., Просвещение, 1984 г.

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы

Таблица контрольного тестирования общей и специальной физической подготовленности (стартовая и итоговая диагностика)

№ п/п	контрольное упражнение	показатель измерения
Общая физическая подготовленность		
1.	Бег 30 м с высокого старта	секунда
2.	Бег 300 м	секунда
3.	Челночный бег 3*10м	секунда
4.	6-минутный бег	метр
5.	Прыжок в высоту с места	сантиметр
6.	Прыжок в длину с места	сантиметр
7.	Метание набивного мяча(1 кг)	метр
8.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз
9.	Отжимания из упора на полу	количество раз
Специальная подготовленность		
10.	Жонглирование мяча ногами (правой, левой)	количество раз

11.	Жонглирование мяча головой	количество раз
12.	Бег 30м с ведением мяча	секунда
13.	Ведение мяча по «восьмерке»	секунда
14.	Комплексный тест	секунда
15.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель	количество попаданий

Критерии уровня учебных достижений в конце 1-го года обучения:

- иметь представление о футболе, как виде спорта и знать историю его возникновения;
- иметь представление о технике футбола;
- овладеть терминологией, принятой в футболе;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 1-ом году обучения;
- овладеть основами-технико-тактической подготовки юного футболиста.

Критерии уровня учебных достижений в конце 2-го года обучения:

- иметь представление о санитарии и гигиене, «спортивной форме» футболиста;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими 2-ому году обучения;
- знать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 2-ом году обучения;
- овладеть азами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 2-ому году обучения.

Критерии уровня учебных достижений в конце 3-го года обучения:

- использовать навыки самостоятельных занятий для совершенствования физических качеств и техники движений;
- знать об особенностях травматизма в футболе;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими 3-ему году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 3-ему году обучения;

- овладеть азами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 3-ему году обучения.

Критерии уровня учебных достижений в конце 4-го года обучения:

- знать права и обязанности игроков в футболе;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими 4-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 4-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 4-ому году обучения;
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Критерии уровня учебных достижений в конце 5-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;
- иметь представление об организации и проведении соревнований по футболу;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в футболе;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими 5-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 5-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 5-ому году обучения.

Критерии уровня учебных достижений в конце 6-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;

- иметь представление об организации и проведении соревнований по футболу;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в футболе и уметь провести судейство соревнований;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими 6-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 6-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 6-ому году обучения.
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Критерии уровня учебных достижений в конце 7-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;
- иметь представление об организации и проведении соревнований по футболу;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в мини-футболе и уметь провести судейство соревнований;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 7-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 7-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 7-ому году обучения.
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Приложение 2

Образовательный модуль к дополнительной общеобразовательной программе «Футбол»

Возрастная категория: 5-18 лет

Срок реализации: летний период 2020 г.

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	2
Учебно-тематический план	32
Содержание	62
Литература	76

I. Пояснительная записка

Данный образовательный модуль разработан на летний период времени и реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Футбол», учитывая всю специфику организации образовательного процесса. Основной целью обучения является создание условий для усвоения учебного материала учащимися в процессе системных тренировок.

Учебно-тематический план на летний период разработан в соответствии с целями и задачами программы и предусматривает возможность закрепления знаний и отработку умений, полученных учащимися в течение учебного года.

II. Учебно-тематический план.

Ознакомительный блок (48 часов)

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5
1.1.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	1		1

1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
1.3.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
1.4.	Упражнения для мышц ног	1		1
1.5.	Упражнения для вратарей	1		1
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		4
2.1.	<i>Игровая подготовка</i>	4		4
2.2.	<i>Восстановительные приёмы</i>	1	1	
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5		
3.1.	Удары по мячу:	2		2
3.2.	Приём мячей:	2		2
3.3.	Ведение мяча:	1		1
Всего		24	1	24

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5
4.1.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	1		1
4.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
4.3.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
4.4.	Упражнения для мышц ног	1		1
4.5.	Упражнения для вратарей	1		1
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		4
5.1.	<i>Игровая подготовка</i>	4		4
5.2.	<i>Восстановительные приёмы</i>	1	1	
6.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5		
6.1.	Удары по мячу:	2		2
6.2.	Приём мячей:	2		2
6.3.	Ведение мяча:	1		1
Всего		24	1	24

Базовый блок (72 часа)

Третий год обучения.

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5
7.1.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	1		1
7.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
7.3.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
7.4.	Упражнения для мышц ног	1		1
7.5.	Упражнения для вратарей	1		1
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		4
8.1.	<i>Игровая подготовка</i>	<i>4</i>		<i>4</i>
8.2.	<i>Восстановительные приёмы</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
9.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5		
9.1.	Удары по мячу:	2		2
9.2.	Приём мячей:	2		2
9.3.	Ведение мяча:	1		1
Всего		24	1	24

Четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5
10.1.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	1		1
10.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
10.3.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
10.4.	Упражнения для мышц ног	1		1
10.5.	Упражнения для вратарей	1		1
11.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		4
11.1.	<i>Игровая подготовка</i>	<i>4</i>		<i>4</i>
11.2.	<i>Восстановительные приёмы</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
12.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5		
12.1.	Удары по мячу:	2		2
12.2.	Приём мячей:	2		2

12.3.	Ведение мяча:	1		1
Всего		24	1	24

Пятый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
13.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5
13.1.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	1		1
13.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
13.3.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
13.4.	Упражнения для мышц ног	1		1
13.5.	Упражнения для вратарей	1		1
14.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		4
<i>14.1.</i>	<i>Игровая подготовка</i>	<i>4</i>		<i>4</i>
<i>14.2.</i>	<i>Восстановительные приёмы</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
15.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	5		
15.1.	Удары по мячу:	2		2
15.2.	Приём мячей:	2		2
15.3.	Ведение мяча:	1		1
Всего		24	1	24

Углублённый блок (48 часов)

Шестой год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
16.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4
16.1.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
16.2.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
16.3.	Упражнения для мышц ног	1		1
16.4.	Упражнения для вратарей	1		1
17.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		5
<i>17.1.</i>	<i>Игровая подготовка</i>	<i>5</i>		<i>5</i>
18.	Технико-тактическая подготовка	6		6

	(ТТП)			
18.1.	Удары по мячу:	2		2
18.2.	Приём мячей:	2		2
18.3.	Ведение мяча:	2		2
Всего		24	1	24

Седьмой год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
19.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4
19.1.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		1
19.2.	Упражнения для мышц шеи и туловища	1		1
19.3.	Упражнения для мышц ног	1		1
19.4.	Упражнения для вратарей	1		1
20.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		5
20.1.	Игровая подготовка	5		5
21.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6		6
21.1.	Удары по мячу:	2		2
21.2.	Приём мячей:	2		2
21.3.	Ведение мяча:	2		2
Всего		24	1	24

III. Содержание

Ознакомительный блок (48 часов)

Первый год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1час)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1час)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

- **Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)**
- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.3. Упражнения для мышц ног: (1 час)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

1.4. Упражнения для вратарей: (1 час)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

3.3. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

4. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (практика 5 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;

- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

4.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

4.4. Двусторонняя игра: (практика 16 часов)

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;
- защитная стойка;

Второй год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1час)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

▪из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

▪Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

▪наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.3. Упражнения для мышц ног: (1 час)

▪приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;

▪ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;

▪акробатические и легкоатлетические упражнения;

▪подвижные игры и эстафеты.

1.4. Упражнения для вратарей: (1 час)

▪из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;

▪метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

▪«открывание»;

▪передачи;

▪ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

▪комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

▪опека соперника без мяча;

▪персональная оборона;

▪введение мяча в игру;

▪тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

4.5. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

Педагогические, психологические, гигиенические средства
восстановления упражнения для активного отдыха;

▪упражнения для мышечного расслабления;

▪специальные дыхательные упражнения;

▪личная гигиена;

▪закаливание.

5. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (практика 5 часов)

4.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

▪ удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;

- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

4.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

▪ приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;

▪ приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;

- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

5.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

5.4. Двусторонняя игра: (практика 16 часов)

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;
- защитная стойка;

Базовый блок (72 часа)

Третий год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1 час)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег

зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

1.3. Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.4. Упражнения для мышц ног: (1 час)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

1.5. Упражнения для вратарей: (1 час)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

- «открывание»;

- передачи;

- ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

- опека соперника без мяча;

- персональная оборона;

- введение мяча в игру;

- тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

2.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

2.2.1. Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

3. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка»(практика 5 часов)

3.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

3.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

3.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом.

Четвёртый год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1час)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег

зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

1.3. Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.4. Упражнения для мышц ног: (1 час)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

1.5. Упражнения для вратарей: (1 час)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

- «открывание»;

- передачи;

- ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

- опека соперника без мяча;

- персональная оборона;

- введение мяча в игру;

- тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

2.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

2.2.1. Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

3. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (практика 5 часов)

3.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

3.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

3.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом.

Пятый год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1час)

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег

зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

1.3. Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.4. Упражнения для мышц ног: (1 час)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

1.5. Упражнения для вратарей: (1 час)

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

- «открывание»;

- передачи;

- ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

- опека соперника без мяча;

- персональная оборона;

- введение мяча в игру;

- тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

2.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

2.2.1. Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

3. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (практика 5 часов)

3.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

3.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

3.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом.

Углублённый блок (48 часов) Шестой год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1 час)

▪ ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪ прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

▪ из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

1.3. Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

▪ наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪ наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.4. Упражнения для мышц ног: (1 час)

▪ приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;

▪ ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;

▪ акробатические и легкоатлетические упражнения;

▪ подвижные игры и эстафеты.

1.5. Упражнения для вратарей: (1 час)

▪ из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪ то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪ в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;

▪ метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

▪ «открывание»;

▪ передачи;

▪ ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

▪ комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

▪ опека соперника без мяча;

▪ персональная оборона;

▪ введение мяча в игру;

▪ тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

2.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

2.2.1. Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

3. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка» (практика 5 часов)

3.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

3.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.
- Техника ведения мяча: (практика 1 час)
- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом.

Седьмой год обучения

1. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (Практика 5 часов)

1.1. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (1 час)

▪ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (1 час)

▪из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и одновременно;

1.3. Упражнения для мышц шеи и туловища: (1 час)

▪наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

1.4. Упражнения для мышц ног: (1 час)

▪приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;

▪ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;

▪акробатические и легкоатлетические упражнения;

▪подвижные игры и эстафеты.

1.5. Упражнения для вратарей: (1 час)

▪из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

▪то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

▪в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;

▪метание мячей различного веса на дальность и высоту.

2. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

(5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

2.1. Раздел «Игровая подготовка», (практика 4 часа)

Формирование технических и тактических навыков на игровом поле.

2.1.1. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: (1 час)

▪«открывание»;

▪передачи;

▪ведение и обводка;

2.1.2. Тактика игры в атаке. Групповые действия: (1 час)

▪комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

2.1.3. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

▪опека соперника без мяча;

▪персональная оборона;

▪введение мяча в игру;

▪тактика полевых игроков.

2.1.4. Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: (1 час)

2.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (теория 1 час)

2.2.1. Педагогические, психологические, гигиенические средства восстановления упражнения для активного отдыха;

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- личная гигиена;
- закаливание.

3. Образовательный модуль «Технико-тактическая подготовка»(практика 5 часов)

3.1. Техника ударов по мячу: (практика 2 часа)

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

3.2. Техника приёма мячей: (практика 2 часа)

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

3.3. Техника ведения мяча: (практика 1 час)

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом.

IV. Литература

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р. г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Государственная программа РФ "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы (от 15 мая 2013 г. N 792-р).

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Приложение к приказу Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115.

7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.

Литература для педагогов

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М., Советский спорт, 2008 г

2. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.

3. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.

4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Изд. Академия, 2000.

5. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 1999.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физкультура и спорт, 1980 г.

7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М., Красная звезда, 2008 г.

8. Драндров Г.Л., Плешаков А.А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3.;

9. Евсеев Ю.И., Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013, - 378

10. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник Для студентов пед. вузов / под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., Академия, 2001г.

11. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. / - М., Физкультура и спорт, 1983 г.

Литература для обучающихся

5. Андреев С.Н. Мини-футбол. - Липецк, ГУ РОГ Липецкая газета, 2004 г.

6. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М., «Терра-Спорт», 2006 г.

7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Кондратьев Ф.И. Тактика и стратегия в футболе. - Киев, Здоровье, 1989 г.

8. Литвинов Р.А., Любомирский Л.И., Как стать сильным и выносливым. - М., Просвещение, 1984 г.

Приложение 3

ГЛОССАРИЙ

А

Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота.

Арбитр — футбольный судья.

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

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

Атака — продвижение к воротам противника.

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

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

Аутсайдер — команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.

Б

Банка — скамейка запасных; гол.

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

Бетон — глухая оборона.

Бомбардир — игрок, забивающий много голов.

В

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

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

Вратарь — игрок, защищающий ворота.

Второй этаж — игра головой.

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

Г

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

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

Гол в раздевалку — гол на последней минуте первого тайма.

Гол из раздевалки — гол на первой минуте второго тайма

Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь.

Горчичник — жёлтая карточка (жаргон)

Д

Девятка — сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

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

Родственные понятия — лига, серия и т. п.

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

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

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

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

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

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

Защитник — игрок линии обороны.

Золотой гол — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (сейчас отменён).

И

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

К

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

Каре — четыре гола, забитых игроком в течение матча.

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

Кипер — вратарь.

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

Контратака — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

Корнер (от англ. corner) — угловой удар.

Коуч (от англ. coach) — главный тренер (в Британии — тренер).

Крестовина — стык между штангой и перекладиной.

Кубок — турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней.

Например, Лига чемпионов, Кубок УЕФА, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран, также символический главный приз, вручаемый победителю соревнования.

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

Л

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

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

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

Либеро — свободный защитник.

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

М

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

Межсезонье — промежуток времени между чемпионатами.

Мяч — спортивный снаряд для игры в футбол.

Н

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

Навес — от навесная передача — пас по воздуху.

Накладка — один из терминов, обозначающий опасную игру.

Нападающий — игрок линии атаки.

Ничья — результат матча, при котором не выявлен победитель.

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

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

О

Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

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

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

Офсайд — положение «вне игры».

П

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

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

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

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

Передача — пас.

Перекладина — верхняя штанга ворот.

Перерыв — промежуток времени между таймами матча

Перехват — прерывание точного паса игроком противоположной команды.

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

Подвал — нижняя часть турнирной таблицы.

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

нападающего.

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

Покер — четыре мяча, забитых игроком в течение матча.

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

Полузащитник — игрок средней линии.

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

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

Пыр (удар пыром) — удар с носка.

Р

Рамка — ворота (дворовый сленг).

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

С

Свипер — свободный защитник.

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

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

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

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

Стадион — спортивное сооружение, место проведения матча.

Стадия — фаза турнира или чемпионата.

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

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

Стенка — защитное построение игроков, для уменьшения площади

обстрела ворот; технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке.

Стоппер — опорный защитник.

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

Сейв - неожиданно отбитый вратарем мяч.

Т

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

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

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

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

У

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

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

Ф

Фаворит — команда, у которой больше шансов на победу.

Финт — обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

Форвард (от англ. forward) — нападающий.

Фол (от англ. foul) — нарушение правил.

Х

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

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

Ч

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

Чердак — верхняя часть турнирной таблицы.

Ш

Шведка — внешняя сторона стопы.

Шестёрка — сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков.

Штанга — боковая стойка ворот.

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

Щ

Щёчка — внутренняя сторона стопы.