****

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа г. Советская Гавань»**

«Согласовано»

Директор КГКОУ «Школа-интернат № 20»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Ловицкая

« » 2021 г

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Педагогического совета МБОУ ДО ДЮСШ г. Советская Гавань  Протокол № 1  «27» августа 2021 г. | Утверждаю:  Директор МБОУ ДО  ДЮСШ г. Советская Гавань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Долотин  от «27» августа 2021 г. |

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа**

**для обучающихся с ОВЗ,**

**по мини-футболу «Доступный футзал»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень освоения:* базовый

*Возраст учащихся:* 10-15 лет

*Срок реализации:* 3 года

*Количество часов:* 432

|  |
| --- |
| **Составитель:**  тренер-преподаватель  Макаров А.Г. |

**г. Советская Гавань,**

**2021 г.**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП**

* 1. **Пояснительная программа**

Учебная программа дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья «Доступный футзал» разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и с учетом опыта практической работы ведущих педагогов Российской Федерации, работающих по подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья к участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по футболу. Программа разработана с использованием материалов программы Специальной Олимпиады «Футбол» для подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья. При разработке программы были использованы основные положения следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Нормативно-правового обеспечения системы дополнительного образования детей: Плана основных мероприятий до 2020 г., проводимых в рамках Десятилетия детства утверждён распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Актуальность программы.** Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением. Занятия футболом совершенствуют: *физические качества* ‒ силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

**Новизна программы** заключается в том, что, мини-футбол предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а это значит, требуется мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. В ходе игры серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на футбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

**Педагогическая целесообразность** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Доступный футзал» в том, что игра в футбол (мини-футбол) способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительная особенность** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Доступный футзал» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

– адаптации содержания программного материала для освоения обучающимся с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;

– «пошаговом» предъявлении материала;

– осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;

–использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

**Адресат программы:** мальчики 10-15 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

**Объём и сроки усвоения программы, режим занятий**

Уровень программы: Базовый. Реализуется в течение 3 лет.

*Объем усвоения программы, таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| Первый год обучения | 2 ч | 2 | 4 ч | 36 | 144 ч |
| Второй год обучения | 2 ч | 2 | 4 ч | 36 | 144 ч |
| Третий год обучения | 2 ч | 2 | 4 ч | 36 | 144 ч |
| **Итого по программе** | | | | | **432 ч** |

**Форма организации образовательного процесса:**

* *фронтальная* (работа со всеми учащимися одновременно);
* *групповая* (разделение учащихся на группы для выполнения определённой задачи) групповая форма работы представлена индивидуально-групповой (распределение учебной нагрузки между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направление на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний);
* *индивидуальная форма занятий* (учащемуся даётся индивидуальное занятие с учётом его особенностей).

**Виды занятий:** игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

**Форма обучения** - очная

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные;
* теоретические и учебно-тренировочные занятия;
* игровые, проверочные и другие.

По итогам каждого года подготовки, учащийся выполняет нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** **программы** – содействовать всестороннему развитию личности обучающегося посредством формирования физической культуры, адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация.

**Задачи:**

***Предметные:***

– Освоение знаний о спортивной игре – футбол, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

– Знакомство с основными правилами футбола, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

– Освоение и совершенствование техники и тактики основных элементов футбола. – Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.

– Обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений.

***Метапредметные:***

– Укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию.

– Развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность, ловкость, координация движений.

– Организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

***Личностные:***

– Создание ситуации успеха, воспитание настойчивости, смелости в преодолении трудностей, достижения поставленных задач.

– Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, навыков культурного поведения.

– Привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом

**1.3. Содержание программы**

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

**Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | | **Практика** |
|  | **Основы знаний** | **10** | **5** | | | **5** | Диагностика физических качеств (тестирование) |
|  | **Общая физическая подготовка** | **54** | **4** | | | **50** |
|  | **Основные умения и навыки игры в футбол** | **38** | **4** | | | **34** |
|  | **Подвижные и спортивнее игры** | **30** | **3** | | | **27** |
|  | **Соревнования** | **10** |  | | | **10** |
|  | **Контрольно-переводные нормативы** | **2** |  | | | **2** | Нормативы по ОФП и по технической подготовке |
|  | *Медицинский осмотр* | 2 раза в год | | | | |  |
|  | **ИТОГО** | **144** | | **16** | **128** | |  |

**Содержание учебно-тематического плана 1-ого года обучения**

1. **Основы знаний (10 часов)**

*Теория:* Основы здорового образа жизни. Значение правильного режима дня. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение мини-футбола для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом. История возникновение и развития мини-футбола. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Наказания при нарушении правил.

*Практика:* Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

1. **Общая физическая подготовка (54 часов)**

*Теория:* Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Переворот в сторону. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег "змейкой" между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

1. **Основные умения и навыки игры в футбол (38 часов)**

*Теория:* Перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановки мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Игра вратаря. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите.

*Практика:* Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Остановки мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочерёдно, по прямой и кругу.

Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Игра вратаря: основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

Индивидуальные действия в защите: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций». Действия вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

1. **Подвижные и спортивные игры (30 часов)**

*Теория:* Разъяснение правил игр в мини-футбол и другие игры

*Практика:*

*ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НОГАМИ.*

Игроки делятся на две команды ( по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

*ПЕРЕДАЧА МЯЧА ГОЛОВОЙ.*

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

*ВЫБЕЙ МЯЧ ИЗ КРУГА.*

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

*ЗАБЕЙ ГОЛ.*

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

*ПЕРЕДАЙ ПАС.*

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки.

Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

*ТОЧНО В ЦЕЛЬ.* Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70 см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

*ПЕРЕДАЧА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ.*

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей.

Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

*СВЕТОФОР.*

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

*ТОП-ТАНЕЦ.*

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

*СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНИ.*

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

*ОХОТА НА ИНДЮКОВ.*

По периметру площадки ставится как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

*ОБМАННЫЙ МЯЧ.*

Игроки, стоящие по кругу, передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот. Кто поймает мяч или коснётся выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

ФУТБОЛЬНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.

В 10 м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуется очком.

Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.

Игроки, продвигаясь вперёд парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой.

1. **Соревнования (10 часов)**

*Практика:*

**Внутригрупповые:** Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

**Межгрупповые:**Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

1. **Контрольно-переводные нормативы (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

**Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | | **Практика** |
|  | **Основы знаний** | **8** | **4** | | | **4** | Диагностика физических качеств (тестирование) |
|  | **Общая физическая подготовка** | **42** | **2** | | | **40** |
|  | **Основные умения и навыки игры в футбол** | **48** | **4** | | | **44** |
|  | **Подвижные и спортивнее игры** | **32** | **2** | | | **30** |
|  | **Соревнования** | **12** |  | | | **12** |
|  | **Контрольно-переводные нормативы** | **2** |  | | | **2** | Нормативы по ОФП и по технической подготовке |
|  | *Медицинский осмотр* | 2 раза в год | | | | |  |
|  | **ИТОГО** | **144** | | **12** | **132** | |  |

**Содержание учебно-тематического плана 2-ого года обучения**

1. **Основы знаний (8 часов)**

*Теория:* Основы здорового образа жизни. Значение правильного режима дня. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение мини-футбола для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом. История возникновение и развития мини-футбола. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Наказания при нарушении правил.

*Практика:* Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

1. **Общая физическая подготовка (42 часа)**

*Теория:*Методика выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, легкоатлетических упражнений, акробатических упражнений, специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости, специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств,упражнений для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы:** комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами.

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

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. *Специфические.* Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнение в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. *Специфические.* Броски футбольного мяча на дальность.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. *Специфические.* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180о. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, ста­раясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

1. **Основные умения и навыки игры в футбол (48 часа)**

*Теория:* Основные игровые умения. Действия в нападении. Действия в защите.

*Практика:*

**Основные игровые умения:**

* ***Перемещения для вратарей***: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
* ***Удары по мячу ногой***. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
* ***Удары головой***. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
* ***Остановка мяча***. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
* ***Ведение мяча:*** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
* ***Обманные движения***: «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
* ***Отбор мяча***. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
* ***Игра вратаря***. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

**Действия в нападении:**

* ***Индивидуальные действия без мяча***. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
* ***Индивидуальные действия с мячом****.* Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
* ***Групповые действия.*** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).

**Действия в защите**:

* Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке
* Действия игры вратаря.Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

1. **Подвижные и спортивные игры (32 часов)**

*Теория:* Разъяснение правил в подвижные и спортивные игры.

*Практика:*

**Игры с перехватом (отбором) мяча**

«Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, ра­зомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, кото­рый занимает место в центре круга. По сигналу игроки уда­рами ноги по мячу начинают выполнять между собой переда­чи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

«Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и пере­хватчик. Стоящие по кругу пере­хватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

«Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в дру­гую зону своему партнёру. Соперники при этом располагают­ся в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опе­кая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную по­пытку команде даётся 1 очко (за исключением начального уда­ра). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Через квадрат». Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в сред­нем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (удара­ми ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через сред­ний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

**Подвижная игра «Третий лишний».***Подготовка.*В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего.

*Описание игры.*По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противному случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко растравляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**Подвижная игра «Охота на зайцев».***Подготовка.*В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:*По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходят в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного и: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на eё место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или oт другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

**Подвижная игра «Снайперы».***Подготовка.*На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.*По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удается пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила.

1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков).

2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед!

4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

**Подвижная игра «Защита укрепления».***Подготовка.*В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

*Описание игры.*По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила.

1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается.

2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

**Подвижная игра «Футбол через скамейки».***Подготовка.*Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

*Описание игры.*Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается:

1) подача головой сразу, на сторону противника;

2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

**Подвижная игра «Передача мячей по кругу».***Подготовка.*В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.*По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удается это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

**Подвижная игра «За мячом противника».***Подготовка.*Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

*Описание игры.*По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

**Подвижная игра «Волк во рву».***Подготовка.*В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

*Описание игра.*По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют нрава выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

**Подвижная игра «Нападающие тройки».**Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удается забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторят атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

**Подвижная игра «Быстрее к флажку».**Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом  подъема   посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его  партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения  передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое   назначение. Игра способствует развитию быстроты, , ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

**Подвижная игра «Самый меткий».**Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

**Подвижная игра «Охотники за мячами».**Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

**«Всадники».**Игру проводят на баскетбольной площадке. В ней принимают участие две команды с четным количеством игроков в каждой, которые делятся на пары — «всадник» и «лошадка». Всадники садятся верхом на лошадок. Соблюдая футбольные правила, участники стараются забить мяч в ворота соперников. Игроки могут произвольно меняться ролями. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**«Квадрат с водящими».** На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

**«Футбол крабов».** В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**«В одни ворота».** Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Игры для воспитания скоростно-силовых качеств**

**«Взять крепость».** Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

**«Быстрый танец».** Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

**Игры, способствующие развитию силы**

**«Бросок мяча ступнями».** Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

**«Разорви цепь».** Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

**Игры для развития скоростных качеств**

**«Обгони мяч».** Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, обегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

**«Вызов номеров».** Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

**«Только своему».**В игре, проводимой на ограниченной площадке, участвуют две команды. Задача: выполняя передачи мяча игрокам своей команды, набрать определенное количество передач. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

**«Салки в тройках».**Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки, один убегает, двое других, выполняя ведение мяча и передачи, стараются догнать убегающего. Вариант игры — догнать убегающего, выполняя только передачи. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время.

**«Мяч — капитану».**В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков. Каждая команда образует круг, в центре которого располагается капитан с мячом. По сигналу капитан выполняет передачу одному из игроков, получив ответную передачу, он адресует мяч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнять передачи первой.

**«Верни мяч головой капитану».**В игре принимают участие несколько команде равным ко­личеством игроков. Игроки располагаются в ко­лонне друг за другом, дистанция 1 м. Один игрок каждой из команд с мячом в руках (например, капитан) находится напротив своей команды на расстоянии 4 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ударом головой выполняет передачу обратно в руки капитану, а сам перемещается в конец своей колонны. То же выполняет второй, затем третий игрок и т.д. Побеждает команда, в которой игроки раньше других окажутся на своих местах.

**«Отбери мяч».**Игру проводят на ограниченной площадке. 8-10 игроков, у каждого из них мяч, перемещаются по площадке, осуществляя ведение мяча. 2-3 водящих стараются овладеть мячом любого игрока. Игрок, у которого водящий отбирает мяч, становится водящим.

1. **Соревнования (12 часов)**

*Практика:*

**Внутригрупповые:** Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

**Межгрупповые:** Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

**Межшкольные:** Товарищеские встречи между учащимися других школ.

1. **Контрольно-переводные нормативы (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

**Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | | **Практика** |
|  | **Основы знаний** | **4** | **2** | | | **2** | Диагностика физических качеств (тестирование) |
|  | **Общая физическая подготовка** | **42** | **2** | | | **40** |
|  | **Основные умения и навыки игры в футбол** | **52** | **4** | | | **48** |
|  | **Подвижные и спортивнее игры** | **32** | **2** | | | **30** |
|  | **Соревнования** | **12** | **-** | | | **12** |
|  | **Контрольно-переводные нормативы** | **2** | **-** | | | **2** | Нормативы по ОФП и по технической подготовке |
|  | *Медицинский осмотр* | 2 раза в год | | | | |  |
|  | **ИТОГО** | **144** | | **12** | **132** | |  |

**Содержание учебно-тематического плана 3-ого года обучения**

1. **Основы знаний (4 часа)**

*Теория:* Основы здорового образа жизни. Значение правильного режима дня. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение мини-футбола для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом. История возникновение и развития мини-футбола. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Наказания при нарушении правил.

*Практика:* Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

1. **Общая физическая подготовка (42 часа)**

*Теория:*Методика выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, легкоатлетических упражнений, акробатических упражнений, специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости, специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств,упражнений для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы:** комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами.

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

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. *Специфические.* Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнение в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. *Специфические.* Броски футбольного мяча на дальность.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. *Специфические.* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180о. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, ста­раясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

1. **Основные умения и навыки игры в футбол (52 часа)**

*Теория:* Основные игровые умения. Действия в нападении. Действия в защите.

*Практика:*

**Основные игровые умения:**

* ***Перемещения для вратарей***: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
* ***Удары по мячу ногой***. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
* ***Удары головой***. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
* ***Остановка мяча***. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
* ***Ведение мяча:*** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
* ***Обманные движения***: «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
* ***Отбор мяча***. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
* ***Игра вратаря***. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

**Действия в нападении:**

* ***Индивидуальные действия без мяча***. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
* ***Индивидуальные действия с мячом****.* Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
* ***Групповые действия.*** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).

**Действия в защите**:

* Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке
* Действия игры вратаря.Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Тактика нападения.**

* Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.
* Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
* Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.**

* Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
* Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
* Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

1. **Подвижные и спортивные игры (32 часов)**

*Теория:* Разъяснение правил в подвижные и спортивные игры.

*Практика:*

**Игры с перехватом (отбором) мяча**

«Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, ра­зомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, кото­рый занимает место в центре круга. По сигналу игроки уда­рами ноги по мячу начинают выполнять между собой переда­чи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

«Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и пере­хватчик. Стоящие по кругу пере­хватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

«Игра в четырёх зонах». В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в дру­гую зону своему партнёру. Соперники при этом располагают­ся в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опе­кая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную по­пытку команде даётся 1 очко (за исключением начального уда­ра). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Через квадрат». Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в сред­нем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (удара­ми ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через сред­ний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

**Подвижная игра «Третий лишний».***Подготовка.*В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего.

*Описание игры.*По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противному случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко растравляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

**Подвижная игра «Охота на зайцев».***Подготовка.*В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:*По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходят в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного и: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на eё место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или oт другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

**Подвижная игра «Снайперы».***Подготовка.*На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.*По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удается пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила.

1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков).

2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед!

4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

**Подвижная игра «Защита укрепления».***Подготовка.*В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

*Описание игры.*По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила.

1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается.

2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

**Подвижная игра «Футбол через скамейки».***Подготовка.*Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

*Описание игры.*Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается:

1) подача головой сразу, на сторону противника;

2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

**Подвижная игра «Передача мячей по кругу».***Подготовка.*В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

*Описание игры.*По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удается это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

**Подвижная игра «За мячом противника».***Подготовка.*Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

*Описание игры.*По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

**Подвижная игра «Волк во рву».***Подготовка.*В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

*Описание игра.*По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют нрава выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

**Подвижная игра «Нападающие тройки».**Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удается забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторят атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

**Подвижная игра «Быстрее к флажку».**Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом  подъема   посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его  партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения  передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое   назначение. Игра способствует развитию быстроты, , ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

**Подвижная игра «Самый меткий».**Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

**Подвижная игра «Охотники за мячами».**Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

**«Всадники».**Игру проводят на баскетбольной площадке. В ней принимают участие две команды с четным количеством игроков в каждой, которые делятся на пары — «всадник» и «лошадка». Всадники садятся верхом на лошадок. Соблюдая футбольные правила, участники стараются забить мяч в ворота соперников. Игроки могут произвольно меняться ролями. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**«Квадрат с водящими».** На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

**«Футбол крабов».** В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**«В одни ворота».** Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Игры для воспитания скоростно-силовых качеств**

**«Взять крепость».** Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

**«Быстрый танец».** Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

**Игры, способствующие развитию силы**

**«Бросок мяча ступнями».** Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

**«Разорви цепь».** Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

**Игры для развития скоростных качеств**

**«Обгони мяч».** Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, обегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

**«Вызов номеров».** Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

**«Только своему».**В игре, проводимой на ограниченной площадке, участвуют две команды. Задача: выполняя передачи мяча игрокам своей команды, набрать определенное количество передач. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

**«Салки в тройках».**Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки, один убегает, двое других, выполняя ведение мяча и передачи, стараются догнать убегающего. Вариант игры — догнать убегающего, выполняя только передачи. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время.

**«Мяч — капитану».**В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков. Каждая команда образует круг, в центре которого располагается капитан с мячом. По сигналу капитан выполняет передачу одному из игроков, получив ответную передачу, он адресует мяч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнять передачи первой.

**«Верни мяч головой капитану».**В игре принимают участие несколько команде равным ко­личеством игроков. Игроки располагаются в ко­лонне друг за другом, дистанция 1 м. Один игрок каждой из команд с мячом в руках (например, капитан) находится напротив своей команды на расстоянии 4 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ударом головой выполняет передачу обратно в руки капитану, а сам перемещается в конец своей колонны. То же выполняет второй, затем третий игрок и т.д. Побеждает команда, в которой игроки раньше других окажутся на своих местах.

**«Отбери мяч».**Игру проводят на ограниченной площадке. 8-10 игроков, у каждого из них мяч, перемещаются по площадке, осуществляя ведение мяча. 2-3 водящих стараются овладеть мячом любого игрока. Игрок, у которого водящий отбирает мяч, становится водящим.

1. **Соревнования (12 часов)**

*Практика:*

**Внутригрупповые:** Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

**Межгрупповые:** Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

**Межшкольные:** Товарищеские встречи между учащимися других школ.

1. **Контрольно-переводные нормативы (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**1.4. Планируемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Планируемые результаты** | | |
|  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **1 год обучения** | *Учащиеся будут владеть знаниями о*:  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники  безопасности во время проведения занятий;  - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики,  физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов;  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих  упражнений;  - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для  развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости,  двигательно-координационных способностей);  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | *Учащиеся будут уметь:*  – выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;  – обращаться с мячом (передача, приём, удар);  – выполнять технические умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. | *Учащиеся научатся:*   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| **2 год обучения** | *Учащиеся будут владеть знаниями о*:  – основных правилах футбола;  – технике передачи и приёма мяча;  – технике ударов по воротам;  – технических приёмах в нападении и защите;  – технике бросков;  – самостоятельном проведении разминки перед игрой;  – простейших правилах судейства по футболу. | *Учащиеся будут уметь:*   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | *Учащиеся научатся:*  – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;  – достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве; |
| **3 год обучения** | *Учащиеся будут владеть знаниями о*:  Действиях в нападении:  ˗ индивидуальных действия без мяча;  ˗ индивидуальных действиях с мячом;  ˗ групповых действиях. Действиях в защите:  ˗правильном выборе позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча;  - умении оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.  Действия игры вратаря:  - умении разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру. | *Учащиеся будут уметь:*  – добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;  – достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве; действия с мячом и без мяча в нападении и защите;  – организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;  – соблюдать безопасность в играх и при проведении соревнований;  – в доступной форме объяснять правила (технику) игры, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | *Учащиеся научатся:*  – организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования;  взаимопомощи и сопереживания;  – формировать личную потребность в спортивной тренировке и занятиях в спортивной секции,  –организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;  – в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики. |

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Форма контроля** |
|  | Сентябрь |  |  | Теория | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория | 2 | Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Строевые упражнения | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Строевые упражнения | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития стартовой скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития стартовой скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Специальные упражнения для развития ловкости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Удары по мячу ногой | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Удары по мячу ногой | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Удары по мячу головой | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Удары по мячу головой | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Остановки мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Остановки мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Ведение мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Ведение мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия без мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия без мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Теория, практика | 2 | Игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Теория, практика | 2 | Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Теория, практика | 2 | Групповые действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Групповые действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Групповые действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Теория, практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия без мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Групповые действия в защите | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Сдача нормативов | Тестирование |

**Календарный учебный график второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Форма контроля** |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Строевые упражнения | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Методика выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, легкоатлетических упражнений, | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Методика выполнения акробатических упражнений, специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Методика выполнения специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств,упражнений для развития специальной выносливости. | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Перемещения для вратарей | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Удары по мячу ногой | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Удары головой | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Остановка мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Ведение мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Ведение мяча | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Обманные движения | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Отбор мяча | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Отбор мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Игра вратаря | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений для развития специальной выносливости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия без мяча. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия без мяча. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Индивидуальные действия с мячом. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Групповые действия. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Групповые действия. | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Правильный выбор позиции. | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Правильный выбор позиции. | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении. Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении. Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений для развития специальной выносливости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Закрепление темы отбор мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Закрепление темы обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Закрепление темы игра вратаря | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Закрепление темы индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Закрепление темы групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Сдача нормативов | Тестирование |

**Календарный учебный график третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Форма контроля** |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Строевые упражнения | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Методика выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, легкоатлетических упражнений, | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Методика выполнения акробатических упражнений, специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Методика выполнения специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств,упражнений для развития специальной выносливости. | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости. | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Правила игры. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Ведение мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Сентябрь |  |  | Практика | 2 | Ведение мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Удары по мячу ногой | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Удары головой | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Остановка мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Обманные движения | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Отбор мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Октябрь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Игра вратаря | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений для развития специальной выносливости | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Теория, практика | 2 | Действия в нападении:  Индивидуальные действия без мяча | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении:  Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Ноябрь |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении:  Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Действия в защите:  Правильный выбор позиции | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Действия в защите:  Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Теория, практика | 2 | Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Декабрь |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Правильный выбор позиции. | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Действия в защите:  Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Спортивные эстафеты | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Тактика нападения – индивидуальные действия | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Тактика нападения – групповые действия | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Январь |  |  | Теория, практика | 2 | Тактика нападения – командные действия | Опрос, педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Тактика нападения – индивидуальные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Тактика игры в защите – групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Тактика игры в защите – командные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Тактика вратаря разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» | Педагогическое наблюдение |
|  | Февраль |  |  | Практика | 2 | Действия игры вратаря. занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении. Индивидуальные действия с мячом | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Действия в нападении. Групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Тактика нападения – индивидуальные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Тактика нападения – групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Тактика нападения – командные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Ведение мяча. Обманные движения. | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Отбор мяча. Игра вратаря. | Педагогическое наблюдение |
|  | Март |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, для развития силы, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений для развития специальной выносливости | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, упражнений для развития дистанционной скорости | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Подвижные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Спортивная эстафета | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Тактика нападения – индивидуальные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Апрель |  |  | Практика | 2 | Тактика игры в нападения – групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Тактика игры в нападения – командные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Игра в мини-футбол | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Тактика защиты– индивидуальные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Тактика защиты в нападения – групповые действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Тактика защиты в нападения – командные действия | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Внутригрупповые игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Межшкольные игры | Педагогическое наблюдение |
|  | Май |  |  | Практика | 2 | Сдача нормативов | Тестирование |

**2.2. Условия реализации программы**

***1.******Материально-техническое обеспечение программы:***

*-* Спортивный зал.

*-* Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

***2. Технические средства обучения***

1. Спортивная форма (кроссовки, шорты или трико, майка или футболка либо спортивный костюм);
2. Информационное обеспечение реализации программы: интернет-ресурсы
3. Дидактическое обеспечение реализации программы:

* раздаточный материал для учащихся;
* бланки диагностики.

**2.3. Форма аттестации**

*Формы контроля:*

- начальная диагностика, т.е. посредством наглядного наблюдения, бесед, тестирования выявляется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, стартовые возможности;

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течении учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы;

- итоговая аттестация подразумевает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень освоения программы.

*Формы аттестации:* устный опрос, контрольное занятие,наблюдение, решение ситуативных задач, выполнение контрольных нормативов.

*Уровень теоретической подготовки:* определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, опроса.

*Уровень практической подготовки:* сдача практических нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, карта оценки результатов освоения программы.

**2.4. Оценочные материалы**

- Комплекс контрольных упражнений по ОФП;

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технической подготовки.

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения

образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные

и методы проведения занятий.

**Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и

для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

**Основные методы воспитания:**

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

**Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

При расчёте времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения часов:

* Беговые и общеразвивающие упражнения 5-7 мин;
* Техническая подготовка 15-20 мин;
* Тактическая подготовка 15-20 мин;
* Спортивные игры 20-30 мин;
* Упражнения для общей

физической подготовленности 10-15 мин;

* Подвижные игры 7-10 мин.

**2.6. Список литературы**

***а) Законы, подзаконные и нормативные акты***

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской

Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской

Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации

от 30 декабря 2015 г. № 1493.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования

и науки РФ от 29.08.2013 № 1008.

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

***б) Литература использованная педагогом при составлении программы***

1. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. –М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. І, ІІ, ІІІ, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек. 2008 г.
4. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки. – М.: «Олимпия Пресс», 2008г.
5. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2007 г.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. /Учебник для вузов. Под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: «Academia», 2008г.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: «Олимпия. Пресс», 2008 г.
8. Физические упражнения и подвижные игры / Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. – М.: Эпас, 2006г.
9. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
10. Швыдков И.А. Футбол в школе. – М.: «Терра-Спорт», 2002 г.

***в) Литература, рекомендуемая учащимся***

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. – М.: «Астрель», 2007 г.
2. Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. – М.: «Астрель», 2006 г.
3. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). – М.: «АСТ», 2006 г.
4. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико- тактического мастерства юных футболистов. – М.: «Советский спорт», 2006 г.
5. Сассо Э. Футбольный тренер. - М.: «Терра-Спорт», 2003 г.
6. Пантилеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей. – М.: «Феникс», 2008 г.
7. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола.- М.: «Человек», 2008г.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998г.
9. Веревкин М.П Мини футбол на уроке физической культуры.- М.: «ТВТ Дивизион», 2006г.
10. Специальная Олимпиада Евразии – «Программа развития спортивных умений и навыков» - – М.: «Советский спорт»,1993

**Приложение 1**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой 11 предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Бег 30м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

5. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно улары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

**Зачетные требования для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:**

1. Бег15, 30, 60м.

2. Челночный бег 3х10м.

3. Бег1000 м.

4. Прыжок в длину с места.

5. Тройной прыжок см.

6. Прыжок вверх с места со взмахом рук; без взмаха рук см

7. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы м.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта.

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым

способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише -время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты -с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

1.Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м).

Футболисты 10- 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попадания.

2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки 12 (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3.Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Для вратарей по технической подготовке

4.Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1.Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2.Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме

\*Тесты считаются пройденными при выполнении 80% от заданных нормативов.