**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол по праву является одним из наиболее популярных видов спорта в нашей стране и мире. Эта удивительная по своей привлекательности игра не стареет, а развиваясь, завоёвывает всё больше поклонников.

Появляются новые разновидности футбола, позволяющие широко использовать возможности этого вида спорта для пополнения рядов активных игроков и болельщиков.

Многолетний педагогический опыт работы с детьми среднего и старшего школьного возраста показал, что для воспитания социально активной творческой личности мало заниматься только физическим воспитанием, важно уделять внимание развитию их творческих способностей и возможностей, дать навыки их социального взаимодействия, уделять больше внимание нравственному и духовному воспитанию.

И чем раньше мы создадим предпосылки для полноценного *развития, тем лучше.*

Данная программа занятий футболом предназначена для детей 2 года обучения (7-8 классов).

В возрасте 13-14 лет энергия детей требует активного выхода и важно направить ее в положительное русло.

Дети данного возраста охотно приобщаются к регулярным занятиям физической культурой, и систематически занимаясь у них формируется потребность и в дальнейшем продолжать занятия.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер, и представляет собой двухлетний цикл, по годам обучения, соответствующим этапам начальной, базовой и углублённой подготовки.

К участию в программе привлекаются мальчики (все желающие, без предварительного отбора), не имеющие противопоказаний медицинского характера. Все воспитанники коллектива проходят обязательную ежегодную диспансеризацию под наблюдением врачей ВФД.

Программа базируется на основных положениях теории и методики спортивной тренировки, на научно-методических обоснованных формах и методах организации учебно-тренировочного процесса, а также с учетом анализа многолетнего собственного опыта автора программы как игрока и педагога в сфере физической культуры и спорта, что позволяет говорить об эксклюзивности данной программы.

Основная цель программы не только физическое развитие подростков, посредством систематических занятий футболом, но и активное содействие их творческому развитию, формированию здорового образа жизни привычной двигательной активности.

Достижение цели возможно последовательным решением комплекса частных задач на трех этапах обучения, содержание которых сформировано с учётом возрастных особенностей психосоматического, социопсихического и социокультурного развития занимающихся, а также специфических особенностей тренировочного процесса юных футболистов.

**Основные задачи программы.**

Основные задачи, решаемые на этапе начального обучения:

- укрепление здоровья и создание устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;

содействие развитию физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств) и координационных способностей;

-овладение элементарными основами технических приёмов игры в футбол, навыками группового и коллективного взаимодействия;

* формирование базовых основ игрового тактического мышления;
* освоение элементарных первичных знаний о правилах личной гигиены, организации

режима дня, закономерностях спортивной тренировки;

- адаптация ребёнка в психологической среде игрового коллектива,
Основные задачи, решаемые на этапе базового обучения:
-совершенствование физической подготовленности на основе преимущественного

развития скоростно-силовых способностей, гибкости, *общедвигательной координации и* ловкости;

овладение арсеналом основных (базовых) технических приёмов игры и совершенствование тактических действий в звеньях команды на основе специальной физической подготовки;

- приобретение игрового опыта и первичных судейских навыков;

- определение игровых склонностей юных футболистов в выполнении ими
игровых

функций;

формирование комплекса морально-волевых качеств, необходимых для совершенствования в избранном виде спорта (целеустремленность, трудолюбие, упорство и настойчивость в достижении цели, инициативность, взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение), воспитание чувства коллективизма и ответственности за свои действия во время тренировки и соревнований, умения терпеливо работать в одиночку и в группе, самостоятельно, без внешнего контроля выполнять порученное дело;

Основные задачи, решаемые на этапе углублённого обучения:

дальнейшее совершенствование физических качеств с акцентированным развитием силовых способностей, общей и скоростной выносливости, ловкости;

- совершенствование арсенала базовых и индивидуальных приёмов игры и
тактических

действий в защите и нападении в условиях ограниченного пространства и времени;

* расширение опыта участия и судейства соревнований;
* получение первичных инструкторских знаний и умений;

Одна из важнейших задач третьего этапа подготовки - это создание мотивации у подростков к реализации себя в качестве человека, способного привлечь к занятиям и научить простейшим техническим приёмам и правилам игры в мини-футбол своих младших товарищей.

В начале и в конце каждого этапа для оценки освоения воспитанниками образовательной программы проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной технической подготовке.

Все эти результаты испытаний с учетом показателей соревновательной и игровой деятельности, динамики освоения двигательного и теоретического материала, отношение к тренировкам служат основанием для перевода занимающихся на следующий этап обучения.

По окончании трехгодичного цикла лучшие юные спортсмены рекомендуются для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта в клубные команды ДЮСШ.

Остальные передаются в коллективы согласно возрастным категориям.

Некоторые продолжают заниматься дальше в группе (совершенствуя свои умения).

Программа занятий футболом, предусматривает комплексный *подход к воспитанию и* развитию личности, позволяет наполнить досуг ребёнка содержательной и целенаправленной деятельностью, направить детскую энергию в русло саморазвития и

формирования социально приемлемых морально волевых качеств, облегчить освоение школьного предмета физической культуры, а также выявить одарённых детей и развить их способности в области футбола.

Программа, в отличии от занятий в спортивных школах - направлена не на достижение высокого спортивного результата, а на достижение победы над "самим собой". И даже маленькое продвижение вперед в своем развитие является значительным результатом.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

**1 Теоретический** раздел: **3**

Вводное занятие (общие правила поведения на занятиях, 0,5

 соблюдение "ТБ", спортивная форма).

 Режим дня и личная гигиена, закаливание. 0.5

 Питание и двигательный режим. 0.5

 История развития футбола. 0,5

Правила игры. Виды соревнований. Анализ результатов 1

 игры.

**II Практический раздел:** **20**

 Общая физическая подготовка (ОФП) +

ОРУ (без предмета и с предметами), +

 упражнения прикладного характера.

 Подвижные игры, элементы спортивных игр. +

 Специальная физическая подготовка (СФП) +

 Упражнения на развития физических качеств. +

 Упражнения на координацию. +

 Эстафеты с элементами СФП. +

 Техническая подготовка +

 Индивидуальные действия с мячом +

 Приемы группового взаимодействия +

 Командные действия. +

 Тактическая подготовка +

 Травила игры и игровые ситуации +

 Тактика нападения и защиты +

 Тактика игры вратаря +

**41 Сдача контрольных нормативов 3**

**IV Соревновательная практика (игровой день) 9**

**ИТОГО ЧАСОВ: 35**

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА**

**ОБУЧЕНИЯ (возраст 13-14** лет).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

/. Вводное занятие.

Повторение общих правил поведения в общественных местах, в спортивных залах и раздевалках. Основы правил техники безопасности на занятиях, обращение со спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к учащимся (не допустимы пропуски занятий без уважительной причины и опоздания). Медицинский допуск и соблюдение правил личной гигиены. Требования к спортивной формеА

2 Значение физической культуры.

Основные составляющие здорового образа жизни.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Укрепление здоровья, развитие и совершенствование основных кондиционных и координационных способностей, воспитание морально-волевых черт характера.

Адаптация к нагрузкам в школе. Понятие "спортивная форма". Важность поддержания физической формы для организма.

Краткие сведения о строении и функциях организма (мышцы, связочный аппарат, внутренние органы).

3. Режим дня и личная гигиена. Закаливание.

Общий режим дня. Режим учебы и отдыха (пассивный и активный отдых). Средства закаливания, природные факторы. Значение водных процедур.

*4.* Врачебный контроль и самоконтроль.

Ежегодно . (1-2 раза) медицинский контроль (наблюдение специалистами физкультурного диспансера). Приемы самоконтроля (субъективные ощущения -самочувствие, работоспособность, настроение, сон, аппетит; объективные данные - вес. рост, динамометрия, спирометрия).

• Контроль за ЧСС (определяется на лучевой, височной или сонной артериях).

Влияние физических нагрузок на ЧСС (норма, время восстановления после нагрузки, оценка величины нагрузки по пульсу).

5. Питание и двигательный режим.

Необходимость ежедневных физических упражнений. Правильное питание. Контроль за весом, физическим развитием.

Занятия через *1-1,5 ч* после еды, после физических нагрузок питание через *1-1,5 ч.* Основы правильного питания (соотношение жиров, белков, углеводов). Витамины и минеральные вещества.

6. Меры предупреждения травматизма. Первая мед. помощь.

Причины, приводящие к травматизму: несоблюдение правил *ТВ, дисциплинарные* нарушения, отсутствие разминки, нарушение правил врачебного контроля (допуск после болезни), отклонение в состоянии здоровья, слабая физическая подготовка, низкий уровень технико-тактической подготовки.

Правила страховки и самостраховки.

Понятия - переломы, вывихи, ожоги, обморожения.

7. История развития футбола.

История создания и развития вида (футзал) за рубежом и в России. Сильнейшие представители (страны, клубы, игроки). Образование федерации.

Организация и проведение соревнований.

8. Правила игры. Соревнования.

Международные правила игры в футбол. Мяч в игре и не в игре. Засчитанный гол.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение.

Штрафной и свободные удары. Судейство (обязанности судей, жесты судьи).

Виды соревнований (турниры, матчевые встречи, первенства, официальные турниры). Анализ результатов игр.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

**1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

СРЕДСТВА

Выполнение в подготовительной части занятия комплексов ОРУ в парах, в шеренге, колонне, на гимнастической стенке, с введением дополнительных условий для развития ориентационной и реагирующей способностей.

ОРУ без предметов для: - рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращения, маховые движения, рывки);

мышц шеи (наклоны, вращения и повороты головы);

для мышц ног (приседания, махи, отведение и приведение ноги);

для мышц туловища (повороты, наклоны, комбинированные упражнения в сочетании с др. мышечными группами).

ОРУ с предметами (мячами, набивными мячами, скакалками), выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

Индивидуальное и групповое выполнение специальных упражнений для развития гибкости, подвижности в тазобедренных суставов (в парах, с помощью партнёров); упражнения с сопротивлением в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, элементы борьбы в стойке).

Выполнение в ходе занятия разновидностей бега (по прямой, спиной вперёд, зигзагом, с последовательно увеличивающимися отрезками, челночный бег) из различных исходных положений.

Упражнения прикладного характера: на скамейке, в лазании на гимнастической стенке. Полосы препятствия, включающие бег на короткие дистанции, ведение мяча, прыжки, элементы акробатики, разновидности упражнений прикладного характера в лазании и перелезании.

Акробатические упражнения: перекаты (боком в группировке, назад, прогнувшись), кувырки (вперед, назад) из различных и.п., перевороты боком и вперед на маты.

Подвижные игры и эстафеты (с мячом, с элементами бега, прыжками, метанием мяча в цель, с переноской предметов).

Активное использование в занятиях элементов спортивных игр с преимущественным проявлением скоростных и скоростно-силовых способностей (ручной *мяч,* баскетбол, волейбол).

Бег на средние дистанции в зале и естественных условиях (200-500 *м),* кроссы по пересеченной местности, бег на короткие дистанции (30, 60 м), прыжки в длину с места, в высоту с разбега, "многоскоки".

РЕЗУЛЬТАТ 1.Улучшение результатов в беге на 1000 м до 5,4 - 5,5 мин. 2.Улучшение показателей 6-ти минутного бега..

1. Выполнение прыжка в длину с места на 155 и более см.
2. Выполнение за 30 сек 14-16 повторных сгибаний и разгибаний туловища из положения сидя согнув ноги.
3. Увеличение индивидуальных показателей активной гибкости в тесте "наклон вперёд сидя или стоя"

**2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

СРЕДСТВА

Упражнения для развития стартовой скорости ("рывки" *из различных* и. п. на дистанцию 5-10-15 м, эстафеты с элементами старта, стартовые "рывки" к мячу с

Разновидности бега: бег "змейкой" между расставленными стойками, переменный бег на дистанции 50-100 м (чередование бега на 10-15 м с максимальной скоростью, 10-15 м обычным бегом), бег с изменением направлений движения и с резкой остановкой, разновидности "челночного" бега.

Упражнения на развитие силы ( в парах, с отягощением, собственным весом и различными предметами).

Выполнение упражнений с отягощением для целенаправленного *развития прыгучести.*

Специальные задания для вратарей:

-из стойки вратаря рывки на 5-10 м (тоже из и. п. - сидя, полуприседа, широкого выпада, лежа);

- упражнения в ловле мяча одной и двумя руками, в ловле теннисного *мяча,;*-прыжковые упражнения (прыжки с короткого разбега, доставая рукой высоко

подвешенный предмет, тоже с поворотами на 180°, 360о,прыжки со скакалкой).

- элементы акробатики (перекаты, кувырки, стойка на рз'ках, стойка в кувырок).
Упражнения на координацию: ОРУ с изменением и.п., разновидности прыжков (с

закрытыми глазами на точность, в глубину с акцентом на приземление, с поворотами на 180°, 360°),упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке).

Подвижные игры и эстафеты совершенствующие специфические для мини-футбола проявления ловкости, силовых и др. двигательных способностей.

Преодоление полосы препятствий составленной из фрагментов, структурно соответствующих основным индивидуальным действиям игрока в мини-футбол без мяча.

Специальные комплексы упражнений на тренажёрах (для различных мышечных групп, направлены на развитие силы). РЕЗУЛЬТАТ

Увеличение показателей в тестах специальной физической подготовленности: -

многоскоки ; -челночный бег"3 X 10 м" с касанием рукой ограничительной линии.

**\***

**3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направлена на совершенствование и обучение индивидуальным действиям с мячом и без мяча, групповому взаимодействию, навыкам командных действий.

Средства для решения задач специальной технической подготовки на втором году обучения в основном аналогичны средствам, используемым в работе с первым годом обучения. Вместе с тем, ранее разученные индивидуальные приёмы владения мячом закрепляются в форме домашних заданий.

Значительно больше времени отводится на формирование навыков группового взаимодействия и взаимодействия с партнёром; возрастает количество игр с выполнением специальных заданий по отработке отдельных тактических и технических приёмов игры в атаке и обороне; активизируется участие занимающихся в соревнованиях своей возрастной группы.

СРЕДСТВА

Индивидуальные действия (техника передвижений - различные сочетания бега с прыжками, поворотами и резкими остановками).

Удары по мячу ногой - внутренней , средней, внешней частью подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся мячу, поочередные удары левой и правой ногой, удары на точность и дальность после остановке, ведения, рывков.

Удары по мячу головой - средней и боковой частью лба без прыжка. Остановка мяча - подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча с переводом в сторону или назад.

Ведение мяча - внешней и средней частями *подъема,* носком, *подошвой, с "обводкой"*стоек.

Обманные (финты) движения — уход выпадом и переносом ноги через мяч, после передачи мяча с пропусканием мяча.

Отбор мяча - при единоборстве с соперником и остановкой мяча ногой в выпаде для мини-футбола без применения подката.

Ввод мяча - из различных и.п. с места и после разбега. Ввод на точность и дальность.

Техника игры вратаря - ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения. Отбивание ладонями и кулаками мячей, летящих над вратарем и в стороне без падений. Броски мяча одной рукой на точность и дальность. Действия вратаря против вышедшего с мячом соперника: ловля мяча без падения и с броском в ноги. Жонглирование мяча подъемом, бедром, головой.

Стандартные положения - штрафной, свободный удары, угловой, ввод с боковой линии, ввод **мяча** от ворот вратарем, пенальти. Упражнения в парах - передача мяча партнеру двумя руками с поворотом туловища на 180°, стопы не подвижны, и.п. - спиной друг к другу.

Упражнения для обучения групповому взаимодействия:

"Квадрат" - четыре игрока становятся по квадрату, задача пятого игрока коснуться или отобрать мяч, который передают друг другу игроки в квадрате;

"Звездочка" - пять игроков становятся по углам звезды, задача шестого и седьмого игроков отобрать мяч, который передают друг другу игроки звездочки;

"Забей гол" - в задании участвуют вратарь и один нападающий, задачей которых становится забить гол любым путем.

"Два на один + вратарь" - задание проводится как мини игра по правилам игры в мини-футбол с целью забить гол сопернику.

Упражнения для обучения командным действиям — двухсторонняя игра в стандартных условиях (тренировочная). Двухсторонняя игра с выполнением специальных заданий: передача мяча только снизу. Игра в меньшинстве одной из команд, игра с прессингом (плотной опекой игроков команды, владеющей мячом). Контрольные и товарищеские игры.

РЕЗУЛЬТАТ

Улучшение показателей в тестах на специальную *техничеасуто* подготовку -"жонглирование", "восьмёрка", "пенальти".

Уверенное использование разученных приёмов в двухсторонней игре (в стандартных и вариативных условиях).

**4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направлена на закрепление правил игры на практических занятиях в процессе которых игроки осваивают тактические приемы игровой деятельности, формируя комбинационное мышление. Предусматривает ознакомление с правилами проведения соревнований по мини-футболу.

СРЕДСТВА

Тактика нападения - оценивание целесообразности той или иной позиции в игре, своевременное занятие выгодной игровой позиции для получения мяча, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тактика индивидуальных действий в защите - "закрывание" и создание препятствий сопернику в получении мяча, перехват мяча, противодействие передаче, ведению, удару по воротам.

Тактика групповых действий в защите - правильный выбор позиции в обороне, подстраховка партнера. Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных игровых комбинаций, организация "стенки", комбинации с участием вратаря.

Тактика игры вратаря - организация построения "стенки" при пробивании штрафного или свободного ударов вблизи своих ворот, игра на выходах из ворот.