


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества с. Амурзет»

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 01.09. 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № 1 от 01.09. 2023.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ «КОЖАНЫЙ МЯЧ»**

Возраст обучающихся 6–18 лет

Срок реализации – 5 лет

Составитель:

Подзигун Анатолий Васильевич
педагог дополнительного образования

с. Амурзет
2023 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка	3-6
2. Учебный план программы	7
3. Учебно-тематический план 1-го года обучения	8
4. Содержание программы 1-го года обучения	8
5. Учебно-тематический план 2-го года обучения	13
6. Содержание программы 2-го года обучения	13
7. Учебно-тематический план 3-4-5-го года обучения	18
8. Содержание программы 3-4-5-го года обучения	19
9. Методическое обеспечение программы	24
10. Список литературы	25

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от _____ г. №____ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовки ещё раз проводится отбор талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

В этой программе отсутствуют спортивно-оздоровительный этап обучения и этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, для этого в Центре детского творчества нет достаточной материально-технической базы. Талантливые обучающиеся по достижении ими возраста 18 лет передаются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства во взрослые команды района и области.

Актуальность и новизна программы - программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Возрастные, половые и индивидуальные различия обучающихся являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель программы - всесторонняя физическая подготовка учащихся через получение необходимых знаний, умений и навыков.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на этап начальной подготовки, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укреплять здоровье и закаливание организма;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладевать основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- осваивать процессы игры в соответствии с правилами футбола; истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитывать коммуникативные качества и коллективизм;
- формировать представления об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обеспечивать соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Педагогическая целесообразность программы как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Пятилетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Условия набора - программа предназначена для учащихся 6-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор учащихся в секцию 1-2-3 годов обучения в процессе учебного года.

Срок реализации программы - 5 лет.

Данная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

этап начальной подготовки

- первый год обучения;
- второй год обучения.

учебно-тренировочный этап обучения - 1

- третий год обучения – этап начальной специализации;
- четвертый год обучения – этап углубленной специализации.

учебно-тренировочный этап обучения - 2

- пятый год обучения.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся 8-12 человек.

Первый год обучения - 8-12 человек.

Второй год обучения - 8-12 человек.

Третий год обучения - 8-12 человек.

Четвертый год обучения - 8-12 человек.

Пятый год обучения - 8-12 человек.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Тестирование (стартовая, промежуточная аттестация)
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (итоговая аттестация)
- Соревнования.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание, объяснение, рассказ
- Разбор, указание
- Команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом

- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Учебный план программы

№ п/п, темы.	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.Теоретическая подготовка	17	3	2	4	4	4
2.Общая физическая подготовка	121	20	26	25	25	25
3.Специальная физическая подготовка	80	20	15	15	15	15
4.Техническая подготовка	301	60	61	60	60	60
5.Тактическая подготовка	131	19	28	28	28	28
6.Контрольные испытания	19	7	3	3	3	3
7.Дополнительные тренировки	195	15	45	45	45	45
8.Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, областного ранга	144	-	36	36	36	36
ИТОГО	1008	144	216	216	216	216

Учебно – тематический план первого года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,7,8,11,12	3	-	3
2	Общая физическая подготовка	-	20	20
3	Специальная физическая подготовка	-	20	20
4	Техническая подготовка	-	60	60
5	Тактическая подготовка	-	19	19
6	Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование)	-	7	7
7	Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, областного ранга	-	-	-
8	Дополнительные тренировки	-	15	15
	ВСЕГО ЧАСОВ:	3	141	144

Содержание программы первого года обучения

1. Введение.

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История игры в футбол.

2. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

2. Упражнения для развития быстроты:

- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- Со скакалкой

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60 м)

8. Спортивные игры

- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Контрольные испытания.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Спортивно-оздоровительной группы первого года обучения

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
		м	м	м
Общая подготовка				
Бег 30 м., с.	6-7	7,4	7,0	6,8
	8	6,6	6,2	6,0

Челночный бег 30 м. (5х6м)	6-7	14,1	13,8	13,6
	8	13,6	13,4	13,2
Прыжки в длину с места, см.	6-7	88	100	110
	8	100	110	123
Специальная подготовка				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов.	6-7	3	4	5
	8	5	6	7
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6-7	8,8	8,3	7,8
	8	8,0	7,6	7,2
Ведения мяча по «восьмерке»	6-7			+
	8			+
Ведения мяча по границе штрафной площадке.	6-7			+
	8			+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени).

Для перевода в следующую группу обучающиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе.

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
6-7	7	21
8	7	21

Ожидаемые результаты первого года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся должны изучить основы техники футбола, индивидуальную и элементарную тактику игры; освоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»; получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и

правилах игры в футбол.

Учебно – тематический план второго года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,7,8,11,12	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	26	26
3	Специальная физическая подготовка	-	15	15
4	Техническая подготовка	-	61	61
5	Тактическая подготовка	-	28	28
6	Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование)	-	3	3
7	Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, областного ранга	-	36	36
8	Дополнительные тренировки	-	45	45
	ВСЕГО ЧАСОВ:	2	214	216

Содержание программы второго года обучения:

1. Введение.

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История игры в футбол.

2. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава

- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- Со скакалкой

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500 м)

8. Спортивные игры

- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Контрольные испытания

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Спортивно-оздоровительная группа второго года обучения

Упражнения	Нормативы (возраст 9 лет)			Нормативы (возраст 10 лет)			Нормативы (возраст 11 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. Бег 30 м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. Бег 300 м (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка:									4
6. Удары по мячу на точность, (число показаний)	4	3	2	6	4	3	7	6	

из 10 ударов)									
7. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

Для перевода в следующую группу обучающиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе.

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На этапе (спортивно-оздоровительной) группы второго года обучения обучающиеся должны изучить основы техники футбола, индивидуальную и элементарную тактику игры; освоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»; получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

Учебно – тематический план третьего, четвертого, пятого годов обучения

№ п/п	Название тем	3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		всего
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,7,8,11,12	4	-	4	-	4	-	12

2	Общая физическая подготовка	-	25	-	25	-	25	75
3	Специальная физическая подготовка	-	15	-	15	-	15	45
4	Техническая подготовка	-	60	-	60	-	60	180
5	Тактическая подготовка	-	28	-	28	-	28	84
6	Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование)	-	3	-	3	-	3	9
7	Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, областного ранга	-	36	-	36	-	36	108
8	Дополнительные тренировки	-	45	-	45	-	45	135
	ВСЕГО ЧАСОВ:	4	212	4	212	4	212	648

Содержание программы третьего, четвертого, пятого годов обучения:

1. Введение.

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История игры в футбол.

2. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- Со скакалкой
6. *Акробатические упражнения*
- Кувырки
 - Перекаты, перевороты
7. *Беговые упражнения*
- Бег (30,60,100,400,500 м)
8. *Спортивные игры*
- Ручной мяч
9. *Подвижные игры и эстафеты.*

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Контрольные испытания

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП,
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СЕКЦИИ ФУТБОЛА**

Спортивно-оздоровительная группа второго года обучения

Упражнения	Нормативы (возраст 9 лет)			Нормативы (возраст 10 лет)			Нормативы (возраст 11 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i>									
1. Бег 30 м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. Бег 300 м (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3.Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
<i>СФП:</i>									
4.Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5.Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
<i>Техническая подготовка:</i>									4
6. Удары по мячу на точность, (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	
7. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

Для перевода в следующую группу обучающиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе.

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На этапе (спортивно-оздоровительной) группы второго года обучения (9-11 лет) обучающиеся должны изучить основы техники футбола, индивидуальную и элементарную тактику игры; освоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»; получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей:
 - а) Экипировка футболиста
 - б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу
- Правила соревнований по футболу.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Футбольное поле 35x70 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота разных размеров;
- Сетки для ворот;
- Компрессор для накачки мячей;

- Стойки и «пирамиды» для обводки;

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 2005.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 2006.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 2005.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 2007.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 2009.
6. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 2005.
7. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 2010.

ВИДЕОКАССЕТЫ

1. Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen у Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
4. Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.
7. Пеле: мастер и его метод. М.И.А. Sport, 60 мин., 1973.

DVD

1. Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
2. Техника защиты (зонная защита).
3. Уроки футбола в 9-12 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4.
4. Искусство игры в нападении.
5. Разминка, тренировка, игра 9-14 лет (Шотландия).
6. Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания, 1997).
7. Уроки звёзд (Англия).
8. Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2
9. Высшее вратарское мастерство.
10. Подготовка вратаря.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [http:// www.yafutbolist.ru/stati-o-futbole/101-uprazhnenie-dlya-futbolistov-12-16-let/](http://www.yafutbolist.ru/stati-o-futbole/101-uprazhnenie-dlya-futbolistov-12-16-let/)
2. <http://www.football-abc.com/index.html>
3. <http://www.dokaball.com/trenirovki1>