

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова**

Принята на заседании
педагогического совета:

«24» 05 2023г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор Центра внешкольной работы

Ю.В. Юртайкина

«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной
направленности «Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Морозов Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Футбол» (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол". Настоящая Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. При разработке Программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению учебно-познавательной, по форме организации - групповой, по времени реализации – трехгодичной.

Цель:

Развитие физических качеств и базовых компетенций ребенка через обучение игре футбол.

Задачи:

• Образовательные:

- Углубленное изучение спортивной игры футбол;
- Обучение детей техническим и индивидуальным, командным тактическим приёмам игры в футбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- Изучение теоретических сведений об истории футбола, анатомии человека, психологии игрока;
- Ознакомление с основами судейства игры футбол;
- Формирование умений практического судейства.

Развивающие:

- Укрепление здоровья детей и подростков.
- Агитация здорового образа жизни среди детей и подростков.
- Развитие интереса к систематическим занятиям футболом.
- Участие в соревнованиях по футболу.

Воспитательные:

- Создание для детей и подростков «ситуаций успеха» в ходе обучения игре в футбол;
- Сохранение и приумножение любви детей к футболу;
- Воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность

Актуальность данной Программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным

игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности.

В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Большое внимание должно уделяться изучению правил игры, организации и проведению соревнований, а также практическому судейству. Инструкторские и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочных занятий.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Данная Программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеского футбола.

Новизна Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении способов их реализации, создании условий благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Отличительные особенности Программы

Данная Программа создает условия для формирования у обучаемых опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем, иными словами компетенций, позволяющих развивать у обучаемых способности самостоятельно решать проблемы в различных сферах и видах деятельности на основе использования социального опыта, элементом которого является и собственный опыт учащихся, что составляет основу компетентностного подхода в дополнительном образовании.

Главное изменение в обществе, влияющее на ситуацию в сфере образования, – ускорение темпов развития общества. В результате школа должна готовить своих учеников к жизни, о которой сама школа мало что знает. Каким будет мир в середине XXI века, трудно себе представить. Поэтому учреждения дополнительного образования должны также готовить своих учеников к переменам, развивая у них такие качества, как мобильность, динамизм, конструктивность.

Программа направлена на становление следующих компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений,

- измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
 - организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей: способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов.

Отличительной особенностью содержания данной Программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы, ориентация на массовость.

Адресат Программы

Программа предназначена для детей от 7 до 16 лет.

Все учащиеся делятся на возрастные группы с учетом общефизической и спортивной подготовки:

- Младшая группа - 7-10 лет
- Подростковая группа - 11-13 лет
- Младшая юношеская группа - 14-16 лет

Зачисление детей в группы проводится в сентябре, при наличии допуска врача к занятиям. Доукомплектование может проводиться в течение всего учебного года.

Количество обучающихся до 15 человек в каждой возрастной группе.

Объем и сроки освоения Программы

Программа рассчитана на 3 года. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 ч в неделю 216 часов в год. Продолжительность одного занятия не более 2-х академических часов. Общее количество учебных часов по Программе 648ч.

Формы и методы обучения

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку. Также проводятся теоретические занятия.

Специальная физическая подготовка футболистов основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных футболу. Хорошая

физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры.

В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом. Педагог дополнительного образования может использовать различные формы тренировок. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча». Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль в тренировке детей и подростков. Кроме того, используются групповые тренировки с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:

- овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;
- улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов;
- овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

Во время технической тренировки одинаковое внимание следует уделять развитию обеих ног. Хорошая обувь, хорошие поля и безупречные мячи во многом определяют результаты тренировок. Игроки, овладевшие основами футбольной техники, переходят к тактическим тренировкам.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм футболиста, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. **Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.**

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: **обще подготовительные и специально подготовительные.**

Обще подготовительные упражнения - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Обще подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. **Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.**

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: **практические, словесные и наглядные.**

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога дополнительного образования и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности футболиста, подразделяются на **методы упражнений, игровой и соревновательный.**

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет **метод избирательных воздействий**. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения

техничко-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется предварительное представление об изучаемом движении, устанавливаются и устраняются отдельные ошибки в его выполнении. формирует отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются

результаты. Методы использования слова позволяют педагогу дополнительного образования направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов. При этом педагог дополнительного образования может использовать объяснение, рассказ, беседу, замечания, указания, команды, подсчет и т.д.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Используемые методы во время занятий помогают осуществлять идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход.

Данная Программа реализует следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности;
- принцип последовательности.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Предполагаемые результаты выполнения Программы

Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

Усвоение знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- участие обучающихся в соревнованиях соответствующей возрастной группе;
- выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- успешное прохождение обучающимися тестов по теоретическим материалам, изученным в течение учебного года;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

После окончания завершающего этапа обучения, занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

К концу прохождения Программы обучающиеся должны:

- знать правила игры в футбол;
- овладеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять удары различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования;
- проявлять компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности;
- быть активным болельщиком городского, Российского и мирового футбола.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации Программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 3 раза в год (октябрь, январь и май), проверки теоретических знаний в игровых формах, участия в соревнованиях по футболу, в форме тестирования и/или анкетирования.

Учебный план занятий
6 ч. в неделю, 36 недель в году
216ч. в год

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	-	1
2	История развития футбола в РФ и мире. Соревнования на призы клуба "Кожаный мяч"	1	-	1
3	Краткие сведения о строении человека и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные принципы спортивной тренировки.	3	-	3
4	Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.	1	-	1
5	Врачебный контроль. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	2	-	2
6	Основы техники и тактики мини-футбола. Техническая подготовка. Перемещение. Защитная стойка. Удары по воротам ногами и головой. Прием мяча. Ведение мяча и финты. Отбор мяча.	2	88	90
7	Тактическая подготовка. Правила игры. Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия в атаке. Групповые действия в атаке. Командные действия в атаке. Открытие свободных зон.	2	24	26
8	Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия в обороне. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне. Зонная система защиты.	2	22	24
9	Общая физическая подготовка. Разминка и ее значение. Упражнения на развитие гибкости, расслабление.	-	26	26
10	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости.	-	24	24
11	Участие в соревнованиях.	-	18	18
	ИТОГО ЧАСОВ:	14	202	216

Учебный план занятий
6 ч. в неделю, 36 недель в году
216ч. в год

2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	-	1
2	История развития футбола в РФ и мире. Соревнования на призы клуба "Кожаный мяч"	1	-	1
3	Краткие сведения о строении человека и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные принципы спортивной тренировки.	2	-	2
4	Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.	1	-	1
5	Врачебный контроль. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	3	-	3
6	Техническая подготовка. Перемещение. Защитная стойка. Удары по воротам ногами и головой. Прием мяча. Ведение мяча и финты. Отбор мяча.	2	62	64
7	Тактическая подготовка. Правила игры. -Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия в атаке. Групповые действия в атаке. Командные действия в атаке. Открытие свободных зон. - Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия в обороне. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне. Зонная система защиты.	4	56	60
8	Общая физическая подготовка. Разминка и ее значение. Упражнения на развитие гибкости, расслабление.	-	24	24
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости.	-	34	34
10	Участие в соревнованиях.	-	26	26
	ИТОГО ЧАСОВ:	14	202	216

Тематический план занятий

6 ч. в неделю, 36 недель в году

216ч. в год

3 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	-	1
2	История развития футбола в РФ и мире. Соревнования на призы клуба "Кожаный мяч"	1	-	1
3	Краткие сведения о строении человека и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные принципы спортивной тренировки.	2	-	2
4	Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.	1	-	1
5	Врачебный контроль. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	3	-	3
6	Техническая подготовка. Перемещение. Защитная стойка. Удары по воротам ногами и головой. Прием мяча. Ведение мяча и финты. Отбор мяча.	2	48	50
7	Тактическая подготовка. Правила игры. -Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия в атаке. Групповые действия в атаке. Командные действия в атаке. Открытие свободных зон. - Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия в обороне. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне. Зонная система защиты.	4	66	70
8	Общая физическая подготовка. Разминка и ее значение. Упражнения на развитие гибкости, расслабление.	-	24	24
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости.	-	32	32
10	Участие в соревнованиях.	-	32	32
	ИТОГО ЧАСОВ:	14	202	216

Содержание учебного плана

Основы теоретических знаний

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы- интернаты спортивного профиля. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте - направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах с крестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г)

1. Удерживать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения:

- Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м.
- Кросс без учета времени на 300 и 500 м.
- Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу).
- Лазание по канату с помощью ног.
- Метание теннисного мяча в цель.
- Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).
- Плавание любым способом (12 или 25 м).
- Ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги».

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3x3, 4x4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, выбрасывание мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Техника передвижения

Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли и с рук на точность.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы физической подготовки.

№ п/п	Упражнения (секунд)	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	Баллы
1.	Бег 30м	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1	5
		5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4
		5.9	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	3
2.	Бег 60м	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.4	-	-	-	5
		10.5	10.0	9.8	9.4	9.0	8.6				4
		10.8	10.2	10.0	9.6	9.2	8.8				3
3.	Бег 100м	-	-	-	-	-	-	13.2	12.9	12.6	5
								13.5	13.2	12.9	4
								14.0	13.5	13.2	3
4.	Бег 300м	59.0	58.0	57.0	-	-	-	-	-	-	5
		1.20	59.0	58.0							4
		1.34	1.20	59.0							3
5.	Бег 500м	-	-	-	1.45	1.40	1.30	-	-	-	5
					1.55	1.45	1.35				4
					2.0	1.55	1.40				3
6.	Бег 800м	-	-	-	-	-	-	2.35	2.30	2.26	5
								2.40	2.35	2.30	4
								2.50	2.40	2.35	3
7.	6-минутный бег	-	-	-	1500	1400	-	-	-	-	5
					1.600	1500					4
					1700	1600					3
8.	12-минутный бег (тест Купера)		-	-	-	3250	3200	3150	3100	3000	5
						2.350	3300	3250	3200	3100	4
						3450	3400	3350	3300	3200	3
9.	Бег 10*30м	-	-	-	-	-	-	2.00	1.50	1.40	5

								2.10	2.00	1.50	4
								2.30	2.10	2.00	3
10.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255	5
		150	160	170	190	210	220	230	245	250	4
		130	150	160	180	200	215	225	240	245	3
11.	Тройной прыжок с места (см)	4.50	4.60	5.20	5.60	6.00	-	-	-	-	5
		4.20	4.20	5.10	5.40	5.60					4
		3.80	3.80	4.90	5.20	5.40					3
12.	Пятерной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	12м	12.5м	13м	13.5м	5
							11м	12м	12.5м	13м	4
							9.5м	11м	12м	12.5м	3

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

1.	Бег 30м с ведением мяча	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5	5
		6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4
		7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	3
2.	Бег 5*30м с ведением мяча	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5	5
					32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	4
					35.0	32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	3
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	20	25	30	35	40	45	50	55	5
			15	20	25	30	35	40	45	50	4
			10	15	20	25	30	35	40	45	3
4.	Вбрасывание мяча на дальность	12	13	14	15	17	19	21	23	25	5
		10	12	13	14	15	17	19	21	23	4
		8	10	12	13	14	15	17	19	21	3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ

1.	Удар по мячу на	6	6	7	7	8	8	8	8	8	5
----	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	точность(число попаданий)	4 3	5 4	6 5	6 5	7 6	7 6	7 6	7 6	7 6	4 3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	-	-	-	10.0 10.5 9.0	9.5 10.0 10.5	9.0 9.5 10.0	8.7 9.0 9.5	8.5 8.7 9.0	8.3 8.5 8.7	5 4 3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8 6 4	10 8 6	12 10 8	20 16 14	25 20 16	26 25 20	21 20 16	23 20 16	25 22 20	5 4 3
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ											
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	30 28 24	34 30 28	38 34 30	40 38 34	43 40 38	45 43 40	5 4 3
2.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	-	-	-	45 40 35	50 45 40	55 50 45	58 55 50	60 58 55	62 60 58	5 4 3
3.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	20 18 16	24 20 18	26 24 20	30 26 24	32 30 26	34 32 30	5 4 3

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Примерная программа;
 - Футбольное поле 25x40;
 - Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
 - Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
 - Комплект футбольных мячей (на команду);
 - Футбольные ворота;
 - Воротные сетки;
 - Компрессор для накачки мячей;
 - Стойки и «пирамиды» для обводки;
 - 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. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
 - Правила соревнований по футболу.
 - Ноутбук.
- 8 видеоматериалы: Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция). Часть 1, 2
9. Высшее вратарское мастерство.
10. Подготовка вратаря.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).