

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании школьного
методического совета
Протокол от 30.08.2023г № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №9

О. А. Лепуновская

01.09.2023г №102

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Твой друг - мяч»

(Уровень освоения - базовый)

Для учащихся 13 – 15 лет

Срок реализации 3 год

Автор-составитель:
Шинкарев Дмитрий Николаевич
педагог дополнительного
образования

МИЧУРИНСК – 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа подготовки юных футболистов разработана в МБОУ СОШ №9 г. Мичуринска на основе Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. No 1726-р),

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. No1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

программы «Футбол. Программы для спортивных секций» издательства «ФиС» М., 1971 г. и направлена на развитие физической культуры и спорта, создание условий для всестороннего развития личности ребенка, массового вовлечения детей и подростков школьного возраста в регулярные занятия футболом (мини-футболом) и увеличения количества занимающихся в спортивных секциях общеобразовательных школ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается рост популярности футбола (мини-футбола) среди школьников и молодежи, связанный с успехами российских спортсменов и изменившимся отношением общественности к физической культуре и спорту в России.

Данная программа педагогически целесообразна, так как довольно проста при реализации и организации учебно-тренировочного процесса, сравнительно недорога в плане материального обеспечения. Программа позволяет реально обеспечить занятость детей, восполнить недостаток двигательной активности, положительно и целенаправленно воздействовать на их эмоциональное благополучие и осуществлять профилактику асоциального поведения.

Отличительная особенность программы заключается в подборе средств и методов подготовки спортсменов-школьников применительно к условиям общеобразовательной школы, возможности организации и проведения совместных занятий детей разных возрастных групп и увеличения количества соревнований между школьниками образовательных учреждений и молодежи микрорайона.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, участие в соревнованиях. Программа может использоваться педагогами дополнительного образования общеобразовательных школ, других учебных заведений, а также тренерами и инструкторами производственных коллективов физической культуры.

Программа адресована детям от 10 до 18 лет. Школьники, занимающиеся по данной программе, делятся на 3 возрастные группы: начальной подготовки (**подготовительная**) (10-12 лет), подростковая (13-15 лет), юношеская (16-18 лет).

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Число занимающихся в каждой возрастной группе определяется в зависимости от материальной базы школы и общего числа учащихся, но не менее 12-15 человек.

Группа начальной подготовки **рассчитана на 2 года**: 1 год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 108 часов.

Продолжительность занятий в подготовительной группе 3 раза в неделю по 45 мин. (45 мин. и 2х45 мин.).

Форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая.

Каждая возрастная группа имеет определенные задачи. **Задачи подготовительной группы** – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10-15 минут с использованием наглядных пособий и мультимедиа ресурсов.

Обучение техническим приемам осуществляется по принципу: от простого к сложному за счет увеличения быстроты выполнения приема, введения активного и пассивного сопротивления партнера. Показ и объяснение дополняется демонстрацией наглядных пособий, применением

ИКТ. Для более эффективного обучения технике игры используется специальное оборудование: подвесные мячи, отражающие стенки, переносные мишени и др.

Обучение тактике игры начинается со зрительной ориентировки и включает развитие умения постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия, а другие – защитные. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля или в играх в одни ворота

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определенных функций. В подготовительной и подростковой группах обучение командным действиям начинается с игры в мини-футбол (в составе команд по 4-5 игроков), что дает возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Практические занятия с учащимися проводятся в форме урока по общепринятой методике.

Цели и задачи программы

Цель программы: установление единых принципов организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса подготовки юных спортсменов в футбольных секциях коллектива физической культуры школы и повышение качества учебно-тренировочной работы.

Задачи программы:

- формировать техническое и тактическое мастерство футболистов;
- готовить инструкторов-общественников и судей по спорту;
- содействовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке занимающихся и воспитанию жизненно важных двигательных навыков;
- прививать занимающимся интерес к занятиям футболом, мини-футболом;
- воспитывать спортивное трудолюбие, самостоятельность, инициативу и коллективность действий;
- способствовать самоопределению личности спортсмена и создавать условия для его самореализации;

- регулярно проводить спортивные соревнования и привлекать членов секции к участию в соревнованиях своей школы, микрорайона, города, области.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТВОЙ ДРУГ – МЯЧ»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Фор мы
		Всего	Теория	Практик	
1. Теоретические основы формирования воспитанников как спортсменов					
1.1	Спортивное оборудование и инвентарь.	1	1		
1.2	Развитие футбола в России и в мире.	1	1		
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		
1.4	Гигиена. Общий режим дня.	2	2		
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
1.6	Основы техники и тактики игры в футбол.	2	2		
1.7	Правила игры.	2	2		
		10	10		
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.	1	1		
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте.	1		1	
2.3	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	1		1	
2.4	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища.	1		1	
2.5	Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге.	1		1	

2.6	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	1		1	
2.7	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с продвижением шагом и бегом.	1		1	
2.8	Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат».	1		1	
2.9	Игры с мячом; игры с бегом; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов.	2		2	
2.10	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м.	2		2	
2.11	Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка; простые прыжки с мостика и трамплина через козла.	2		2	
2.12	Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).	1		1	
2.13	Прыжки в длину с места и с разбега. Метания.	2		2	
		17	1	16	
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.	1		1	
3.2	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	1		1	
3.3	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	2		2	
3.4	Одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах из упора стоя у стены. Сжатие теннисного (резинового) мяча.	1		1	
3.5	Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в	2		2	
3.6	Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий.	2		2	
3.7	Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Живая цель», «Салки мячом» и др.	1		1	
3.8	Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры в уменьшенном по численности составе.	1		1	
3.9	Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.	1		1	

3.10	Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.	2		2	
3.11	Передвижение в упоре лежа на руках вправо (влево) по кругу. В упоре лежа хлопки ладонями.	2		2	
		16		16	
4. Техника игры					
4.1	Удары по мячу ногой.	2	1	1	
4.2	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.	2		2	
4.3	Удары правой и левой ногой: внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	2		2	
4.4	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	2		2	
4.5	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	2		2	
4.6	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2		2	
4.7	Удары по мячу головой.	2	1	1	
4.8	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	2		2	
4.9	Удары головой на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2		2	
4.10	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча.	2		2	
4.11	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.	2		2	
4.12	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой.	2		2	
4.13	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения.	2		2	
4.14	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.	2		2	
4.15	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость, выполняя ускорения.	2		2	
4.16	Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки рывок с мячом в другом направлении.	2	1	1	
4.17	Ложные движения (финты). Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	1		1	
4.18	Ложные движения (финты). Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.	2		2	

4.19	Отбор мяча, перехват мяча.	2	1	1	
4.20	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	3		3	
4.21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага.	1	1		
4.22	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.	2		2	
		43	5	38	
5. Тактика игры					
5.1	Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле.	1	1		
5.2	Обучение занимающихся умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.	2	1	1	
5.3	Зонный метод обороны.	1		1	
5.4	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.	1		1	
5.5	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.	2	1	1	
5.6	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	1		1	
5.7	Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1		1	
5.8	Передача мяча открывшемуся партнеру.	1		1	
5.9	Выбор места для получения мяча.	1		1	
5.10	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.	2		2	
5.11	Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам.	1		1	
5.12	Простейшие комбинации (по одной) при начале игры.	1		1	
5.13	Простейшие комбинации (по одной) при подаче углового.	1		1	
5.14	Простейшие комбинации (по одной) при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		1	
5.15	Простейшие комбинации (по одной) при свободном и штрафном ударах.	2		2	
		19	3	16	
6. Контрольные испытания		3		3	
ИТОГО за период обучения		108	19	89	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТВОЙ ДРУГ – МЯЧ»

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Фор мы
		Всего	Теория	Практи	
1. Теоретические основы формирования воспитанников как спортсменов					
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		
1.2	Развитие футбола в России и в мире.	1	1		
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		
1.4	Гигиена. Общий режим дня.	2	2		
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
1.6	Основы техники и тактики игры в футбол.	2	2		
1.7	Правила игры.	2	2		
		10	10		
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.	1	1		
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте.	1		1	
2.3	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	1		1	
2.4	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища.	1		1	
2.5	Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге.	1		1	
2.6	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	1		1	
2.7	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с продвижением шагом и бегом.	1		1	
2.8	Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат».	1		1	
2.9	Игры с мячом; игры с бегом; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов.	2		2	
2.10	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м.	2		2	

2.11	Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка; простые прыжки с мостика и трамплина через козла.	2		2	
2.12	Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).	1		1	
2.13	Прыжки в длину с места и с разбега. Метания.	2		2	
		17	1	16	
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.	1		1	
3.2	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		1	
3.3	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	2		2	
3.4	Одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах из упора стоя у стены. Сжатие теннисного (резинового) мяча.	1		1	
3.5	Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в	2		2	
3.6	Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий.	2		2	
3.7	Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Живая цель», «Салки мячом» и др.	1		1	
3.8	Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры в уменьшенном по численности составе.	1		1	
3.9	Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.	1		1	
3.10	Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.	2		2	
3.11	Передвижение в упоре лежа на руках вправо (влево) по кругу. В упоре лежа хлопки ладонями.	2		2	
		16		16	
4. Техника игры					
4.1	Удары по мячу ногой.	2	1	1	
4.2	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.	2		2	
4.3	Удары правой и левой ногой: внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	2		2	

4.4	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	2		2	
4.5	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	2		2	
4.6	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2		2	
4.7	Удары по мячу головой.	2	1	1	
4.8	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	2		2	
4.9	Удары головой на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2		2	
4.10	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча.	2		2	
4.11	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.	2		2	
4.12	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой.	2		2	
4.13	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения.	2		2	
4.14	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.	2		2	
4.15	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость, выполняя ускорения.	2		2	
4.16	Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру.	2	1	1	
4.17	Финты. Имитация удара по мячу: перенос в последний момент ноги через мяч, наклон туловища в одну сторону и рывок с мячом в другую.	1		1	
4.18	Отбор мяча у соперника. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Перехват мяча.	2		2	
4.19	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).	2	1	1	
4.20	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 и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.	3		3	
4.21	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	1	1		

4.22	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.	2		2	
		43	5	38	
5. Тактика игры					
5.1	Тактика игры команды и отдельных звеньев.	1	1		
5.2	Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника.	2	2		
5.3	Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.	1	1		
5.4	Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.	1	1		
5.5	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.	2	1	1	
5.6	Обучение умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.	1		1	
5.7	Розыгрыш свободного удара от своих ворот.	1		1	
5.8	Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1		1	
5.9	Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.	1		1	
5.10	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.	2		2	
5.11	Особенности игры нападающего штрафном ударе. Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам.	1		1	
5.12	Простейшие комбинации при начале игры.	1		1	
5.13	Особенности игры в нападении при подаче углового.	1		1	
5.14	Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку.	1	1		
5.15	Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.	2	1	1	
		19	8	11	
6. Контрольные испытания		3		3	
ИТОГО за период обучения		108	24	84	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Теоретические основы формирования воспитанников как спортсменов.

1.1 Оборудование и инвентарь.

Футбольное поле и его оборудование. Уход за футбольным полем. Специальное оборудование.

Футбольные мячи и их подготовка к занятиям и соревнованиям.

Футбольная обувь и одежда. Хранение футбольных мячей и футбольной обуви и уход за ними. Костюм вратаря.

1.2. Развитие футбола в России и в мире.

Возникновение и основные этапы развития футбола, его значение в системе физического воспитания.

Возникновение и состояние футбола в России.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Нервная система.

Влияние занятий спортом на обмен веществ.

1.4. Гигиена футболистов.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнования.

Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Дневник самоконтроля.

Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Раны и их разновидности.

1.6. Основы техники и тактики игры в футбол.

Технические приемы игры в футбол. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства.

Спортивное трудолюбие как важнейший фактор, обеспечивающий рост индивидуального технического мастерства.

Рациональность движений футболиста, быстрота и эффективность применения технического приема в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов.

Основные технические приемы игры вратаря. Понятие о тактике, системе и стиле игры в футбол.

1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры. Права и обязанности игроков.
Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.
Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Значение и роль всесторонней физической подготовленности.

Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте.

2.3. Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2.4. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища.

2.5. Упражнения для ног. Различные маховые движения ног.

2.6. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания.

2.7. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад.

2.8. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) и группировке, «полушпагат».

2.9. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

2.10. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100 м.

2.11. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брус, кольца.

2.12. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

2.13. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития силы. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.

3.2. Броски набивного мяча ногой на дальность. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

3.3. Удары по футбольному мячу. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

3.4. Упражнения для вратаря. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3.5. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

3.6. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

3.7. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Живая цель», «Салки мячом» и др.

3.8. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры в уменьшенном по численности составе.

3.9. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

3.10. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3.11. Передвижение в упоре лежа на руках вправо (влево) по кругу. В упоре лежа хлопки ладонями.

4. ТЕХНИКА ИГРЫ

4.1. Удары по мячу. Удары по мячу ногой.

4.2. Удары правой и левой ногой. Удары внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.

4.3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

4.4. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.

4.5. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4.6. Удары на точность. Удары в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

4.7. Удары по мячу головой. Особенности техники удара головой.

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

4.9. Удары на точность. Удары по мячу головой партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

4.10. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча.

4.11. Остановка мяча внутренней стороной стопы и грудью. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

4.12. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой

4.13. Ведение мяча различными частями подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения.

4.14. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.

4.15. Ведение мяча различными частями ноги. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения.

4.16. Ложные движения. После замедления бега или неожиданной остановки рывок с мячом в другом направлении.

4.17. Ложные движения (финты). Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.

4.18. Имитация удара. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

4.18. Отбор мяча у соперника. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Перехват мяча.

4.20. Отбор мяча у соперника. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

4.21. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага.

4.22. Вбрасывание мяча на точность. Вбрасывание мяча в ноги и на ход партнеру.

5. ТАКТИКА ИГРЫ

5.1. Тактика игры. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле.

5.2. Тактические действия полевых игроков. Обучение умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

5.3. Тактика игры в защите. Зонный метод обороны.

5.4. Тактические действия полевых игроков в защите. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием.

5.5. Тактика игры вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.

5.6. Тактические действия вратаря. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.

5.7. Тактика игры вратаря. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5.8. Тактика игры в нападении. Передача мяча открывшемуся партнеру.

5.9. Тактические действия нападающего. Выбор места для получения мяча.

5.10. Тактика игры нападающего. Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.

5.11. Тактические особенности игры нападающего. Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам.

5.12. Игра в нападении. Простейшие комбинации (по одной) – при начале игры.

5.13. Тактика игры в нападении. Особенности игры в нападении при подаче углового.

5.14. Тактика игры в нападении. Особенности тактики при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

5.15. Тактические особенности при игре в атаке. Особенности игры нападающего при свободном и штрафном ударах.

Контрольные испытания. Проведение приема нормативов, контрольные встречи между собой, контрольные товарищеские встречи с представителями других учреждений.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Теоретические основы формирования воспитанников как спортсменов.

1.1 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

1.2. Развитие футбола в России и в мире.

Международные встречи российских футболистов. Участие в европейских соревнованиях и чемпионате мира по футболу.

Чемпионат России .

Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Гигиена футболистов.

Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при травмах. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

1.6. Основы техники и тактики игры в футбол.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменой мест.

Принципы игры защиты: «опека», «зона», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Подстраховка и помощь партнеру.

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактической разработки на предстоящую игру и умения играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника, размеров поля, метеорологических условий и т. д.

1.7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Значение и роль всесторонней физической подготовленности.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении.

2.3. Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2.4. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища.

2.5. Упражнения для ног. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2.6. Упражнения с сопротивлением. Приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.7. Упражнения с предметами. Прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

2.8. Акробатические упражнения. Полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

2.9. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.10. Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 800 м. Кросс от 1000 м.

2.11. Гимнастические упражнения. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

2.12. Упражнения с отягощением. Броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

2.13. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп (вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

3.2. Броски набивного мяча ногой на дальность. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

3.3. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3.4. Упражнения для вратаря.

В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3.5. Упражнения для развития быстроты. Бег с изменением направления. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Разновидности челночного бега 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.п. Бег боком и спиной вперед. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа передвижения.

3.6. Ускорения и рывки с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

3.7. Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Живая цель», «Салки мячом» и др.

3.8. Упражнения для развития специальной выносливости.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

3.9. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

3.10. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

3.11. Передвижение в упоре лежа на руках вправо (влево) по кругу. В упоре лежа хлопки ладонями.

4. ТЕХНИКА ИГРЫ

4.1. Удары по мячу. Удары по мячу ногой.

4.2. Удары правой и левой ногой. Удары внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

4.3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

4.4. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.

4.5. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4.6. Удары на точность. Удары в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

4.7. Удары по мячу головой. Особенности техники удара головой.

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

4.9. Удары на точность. Удары по мячу головой партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

4.10. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча.

4.11. Остановка мяча внутренней стороной стопы и грудью. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

4.12. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой

4.13. Ведение мяча различными частями подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения.

4.14. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.

4.15. Ведение мяча различными частями ноги. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения.

4.16. Ложные движения. После замедления бега или неожиданной остановки внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру.

4.17. Финты. Имитация удара по мячу: перенос в последний момент ноги через мяч, наклон туловища в одну сторону и рывок с мячом в другую.

4.18. Отбор мяча у соперника. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Перехват мяча.

4.19. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

4.20. Работа вратаря. 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 и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

4.21. Особенности вратарской техники. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4.22. Техника игры вратаря. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

5. ТАКТИКА ИГРЫ

5.1. Тактика игры. Тактика игры команды и отдельных звеньев.

5.2. Тактика игры. Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника.

5.3. Тактические действия полевых игроков. Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.

5.4. Тактический разбор игры. Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

5.5. Тактические действия полевых игроков в защите. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

5.6. Тактические действия защитников. Обучение умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

5.7. Тактические действия вратаря. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.

5.8. Тактика игры вратаря. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5.9. Тактика игры в нападении. Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.

5.10. Тактика игры нападающего. Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.

5.11. Тактические особенности игры нападающего. Особенности игры нападающего штрафном ударе. Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам.

5.12. Игра в нападении. Простейшие комбинации при начале игры.

5.13. Тактика игры в нападении. Особенности игры в нападении при подаче углового.

5.14. Тактика игры команды. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку.

5.15. Тактические особенности при игре в атаке. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.

Контрольные испытания. Проведение приема нормативов, контрольные встречи между собой, контрольные товарищеские встречи с представителями других учреждений.

Планируемые результаты.

В целом:

1. Рост популярности занятий физической культурой и спортом, в частности футболом и мини-футболом.
2. Увеличение количества занимающихся в спортивных секциях.
3. Улучшение тактического и технического мастерства, физического и нравственного развития юных футболистов.
4. Повышение качества подготовки школьных футбольных команд.
5. Подготовка футболистов-разрядников, судей и тренеров-инструкторов по футболу.
6. Увеличение количества соревнований школьников.

По годам обучения:

1-й год обучения:

- приобщение к занятиям футболом (мини-футболом) до 40% от общего количества обучающихся школы;
- снижение уровня заболеваемости занимающихся;
- улучшение физической подготовленности занимающихся (показатели 70% спортсменов должны соответствовать контрольным нормативам);
- овладение основами техники владения мячом;
- усвоение теоретических знаний о строении человека, гигиене, о влиянии занятий спортом на организм человека, развитии футбола, правилах игры в футбол;
- ознакомление с основами тактической подготовки футболиста.

2-й год обучения:

- увеличение количества занимающихся футболом до 50%;
- укрепление здоровья обучающихся;
- доведение показателей физической подготовленности, равной контрольным нормативам до 85% от количества занимающихся;

- усвоение основ командной игры;
- формирование школьной футбольной команды, расстановка игроков;
- участие в соревнованиях по футболу (не менее 3 соревнований с результатом не ниже 5 места муниципального уровня);
- умение осуществлять судейство отдельной игры внутришкольных соревнований;
- усвоение основ организации и проведения спортивных игр.

Форма проверки результатов освоения программы по годам обучения:

1-й год – контрольные занятия проверки основ знаний и тактико-технических действий, тестирование физической подготовки, учебные игры.

2-й год – контрольные занятия, тестирование, учебные игры, судейская практика, внутришкольные соревнования.

Условия реализации программы

Перед началом занятий необходимо внимательно изучить программу, определить для каждой учебной группы задачи по достижению спортивных результатов на текущий и последующие годы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и наличия конкретных условий (тренировочная база, подсобное оборудование, инвентарь). Затем следует уточнить сроки проведения календарных соревнований и установить начало и окончание соревновательного периода, определить этапы тренировочного процесса, внести необходимые поправки и дополнения в типовой учебный план и годовой график распределения учебных часов.

Далее определяется содержание учебного материала, тренировочные нагрузки и контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Руководствуясь учебным материалом программы, учитывая количество и длительность занятий, предусмотренных учебным планом и графиком распределения учебных часов, а также расписанием занятий, составляется поурочный план. В соответствии с поурочным планом составляются конспекты занятий. В конспекте перечисляются упражнения, составляющие содержание отдельных частей занятия, указывается дозировка и организационно-методические замечания, которые необходимы для правильного проведения отдельных упражнений, исправления ошибок, организации занимающихся и др.

Очень важно вести точный учет выполненных на занятиях упражнений, так как в дальнейшем на основании анализа тренировочного процесса и проведенных командой игр это позволяет более правильно планировать нагрузку на занятиях..

Основной формой организации и проведения занятий по футболу является тренировочное занятие. Каждое занятие имеет свои конкретные задачи.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

подготовительная: краткое ознакомление занимающихся с задачами и содержанием урока, подготовка организма к предстоящей нагрузке.

Средства: ходьба, умеренный бег, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, игровые упражнения, упражнения с мячом.

Продолжительность – 5-10 мин.

основная: всесторонняя физическая и специальная подготовка, обучение технике и тактике игры в футбол, воспитание волевых и развитие физических качеств, причем отдельные технические и тактические приемы следует разучивать в первой половине основной части занятия, закреплять изученные приемы в процессе игры – во второй части занятия.

Продолжительность – 25-35 мин.

заключительная: постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме; подведение итогов занятия.

Средства: медленная ходьба, бег медленный, упражнения на расслабление, игры малой подвижности.

Продолжительность – 5-10 мин.

В тренировочных занятиях должны соблюдаться принципы спортивной тренировки: постепенное увеличение тренировочной нагрузки, затем выполнение основной работы и в заключение – снижение нагрузки.

Тренировочные нагрузки варьируются в зависимости от состояния и уровня подготовленности занимающихся.

Теоретические знания необходимы для того, чтобы занимающиеся могли самостоятельно и сознательно анализировать свои действия, определять пути улучшения спортивных результатов.

Проводя теоретические занятия, следует использовать наглядные пособия: мультимедиаресурсы, видеофильмы, рисунки, плакаты, фотографии и т.п.

Для повышения мотивации и интереса к занятиям рекомендуется широко применять игры и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать разнообразное специальное оборудование.

Одним из методов обучения технике владения мячом и тактике игры является квалифицированный показ в сочетании с объяснением. С этой целью педагогам и тренерам рекомендуется организовывать экскурсии на стадионы совместно с занимающимися и просматривать тренировочные занятия, а также соревнования профессиональных футболистов и мастеров чемпионатов России и мирового футбола

Упражнения по общей и специальной физической подготовке педагоги и тренеры могут выбирать самостоятельно, руководствуясь соответствующими учебными пособиями.

Командные действия совершенствуются в учебных и товарищеских играх в которых перед занимающимися ставятся определенные задачи.

Для определения изменений в уровне физической и технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе основных занятий не менее двух раз в год (в конце подготовительного и соревновательного периодов тренировки) испытания по контрольным упражнениям.

Контрольные упражнения используются в учебно-тренировочном процессе как метод индивидуального педагогического контроля и, так как уровень подготовки футболистов различен, контрольные требования устанавливаются педагогом или тренером самостоятельно. Перечень контрольных упражнений и нормативов указывается в индивидуальных планах игроков.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие спортивной базы и ее оборудование.

Для занятий необходимо: футбольное поле подсобным оборудованием (переносные ворота, подвижные щиты с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности, стойки для обводки, стойки для подвески мячей, кольца-мишени и др.). В зимних условиях: подготовленная заснеженная площадка, спортивный зал.

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется отдельно для каждой группы, обучающихся.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Твой друг – мяч» (базовый уровень) составляется в виде таблицы:

год обучения: 1

группа: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№ п\п	Перечень нормативов	Возраст (лет)								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Бег на 30 м (с)	6,0	5,7	5,3	-	-	-	-	-	-
2.	Бег на 60 м (с)	-	-	-	10,0	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7
3.	Бег на 500 м (мин, с)	до 2 мин.				1,45	1,40	-	-	-
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	Без учета		4,25	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	155	170	185	195	200	210	215	220
6.	Бег на 30 м с мячом (с)	Без учета времени			7,0	6,6	6,2	5,9	5,7	5,5
7.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	18	20	26	36	42	48	52	56	60
8.	Жонглирование мячом (количество ударов)	5	7	8	10	12	14	16	20	25
9.	Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	2	2	3	4	5	6	7	8	8
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	Без учета времени			9,0	8,6	8,1	7,7	7,4	7,1

11.	Бросок мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11	13	16	17	18	20
-----	-------------------------------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Примечания:

1. Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с мячом выполняется с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом; на дистанции делается не менее трех касаний мяча, не считая остановки за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

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

4. Жонглирование мячом выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром (даются три попытки).

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (учащиеся 11-14 лет – с расстояния 11 м). Мячом необходимо попасть в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется с линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом:

ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Упражнение не засчитывается, если мяч не забит в ворота. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Список литературы:
(рекомендовано для использования педагогом)

1. Андреев С.Н. и Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие. М., 2004 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М., 2006 г.
3. Березин и др. Методика физического воспитания учащихся. М. 2005 г.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., 1980 г.
5. Гололязов С. Тренировка точности юных спортсменов. М., 1994 г.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физвоспитанию. М. 1994 г.
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. М., 1984 г.
8. Комбинации в играх. М. ФиС, 1980 г.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки школьника. М. 2004 г.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М. 1998 г.
11. Медицинский справочник тренера /сост. В.А. Теселевин/. М., 1981 г.
12. Методика физического воспитания школьников /Скороходов Н.М., Фурсова В.Н., Краснощек А.С./ Тамбов. 1997 г.
13. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М. 1987 г.
14. Платонов В.К., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. М., 1998 г.
15. Плон И. Новая школа в футбольной тренировке. М., 2003 г.
16. Программа по футболу для секций коллективов физкультуры и спортивных клубов. М., ФиС, 1971 г.
17. Сушков Б.П. Ваш друг «кожаный мяч». М., 1983 г.
18. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале, система подготовки. М., 2000 г.

19. Фейдман Р. Спортивная физиология. М., 1980 г.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987 г.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980 г.
22. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1989 г.
23. Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978 г.
24. Чирва Б. Тренировка вратаря. М., 1996 г.

Список литературы:
(рекомендовано для использования детьми)

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М., 1989 г.
2. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989 г.
3. Бирюкова А.А. Самомассаж. М.: Знание. 1985. № 4.
4. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989 г.
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М., МСП, 1998 г.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. М., Знание, 1989 г.
7. Клусов Н.П. Стадионы во дворе. М. Просвещение, 1984 г.
8. Куценко Г.И., Кононов Н.Ф. Режим дня школьника. М., 1983 г.
9. Литвинов Е.Н. и др. Спорт в твоей жизни. М., Просвещение, 1984 г.
10. Мейксон и др. Самостоятельные занятия по физической культуре. М., Просвещение, 1986 г.
11. Мутко В.Л. и др. Мини-футбол – игра для всех. М. 2007 г.
12. Приходько К.М. Школа закаливания на дому. Минск, 1983 г.
13. Сафонова Г.Б. Движение – залог здоровья. М., 1980 г.
14. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание, 1987 г. №1.
15. Сушков Б.П. Ваш друг «кожаный мяч». М., 1983 г.
16. Хрипкова А.Г., Колемов Д.В. Гигиена и здоровье. М., 1980 г.
17. Чусов Ю.Н. Азбука закаливания. М., 2002 г.

