

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области

Рассмотрено и рекомендовано

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании педагогического совета  Директор ГБОУ СОШ №3
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск городского округа Чапаевск
Протокол №____ от 28.09.2019  Е.А. Кочеткова

08.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФУТБОЛУ
«ФУТБОЛ-ЛЮБИМАЯ ИГРА»

Возраст обучающихся: 10- 12 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Степанов А. А. - тренер-
преподаватель

Третьяков А.А. – педагог
дополнительного образования

г. Чапаевск

2019 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
- Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726);
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», утв. постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 № 7;
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019.
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019 г. № 748-

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол – любимая игра» **имеет физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа способствует совершенствованию всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, а также укреплению здоровья детей.

Футбол - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Наибольшей популярностью он пользуется у детей и подростков. Современный футбол - это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха, высокой скоростью и точностью движений.

Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков, а также их физического развития. Особо актуально это в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Цель общеобразовательная программа «Футбол-любимая игра»:
формирование двигательной активности школьников посредством игры в футбол.

**Планируемые результаты освоения обучающимися
общеобразовательной программы «Футбол-любимая игра»**

Ожидаемые результаты освоения программы.

За время обучения обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре - футбол. В течении года проводится открытое занятие.

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:

Личностных результатов:

- Формирование интереса к занятиям по футболу;
- Овладение знаниями о футболе;
- Укрепление здоровья;
- Формирование функциональных возможностей организма.

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Футбол-любимая игра» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- Проговаривает последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- Слушает и понимает речь других.
- Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.
- Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- Выполняет технические действия футбола, применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

Характеристика образовательного процесса

Участниками образовательного процесса по программе «Футбол-любимая игра» являются школьники **в возрасте 10-12 лет**. Программа курса рассчитана **на 3 года обучения** – 462 часа:

- 2 раза в неделю, в спортивном зале ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск или на спортивной площадке;
- учебный процесс рассчитан на 44 учебных недель;
- продолжительность одного учебного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах – 40 минут;
- наполняемость групп – 15 – 25 человек;
- форма обучения – очная;

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговые тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	1 год	2год	3год
Теоретическая подготовка	8	5	5
Практическая подготовка:			
Общая физическая подготовка	70	70	70
Тактическая подготовка	21	32	32
Техническая подготовка	40	32	32
Игровая подготовка	10	11	11
Контрольные испытания	5	4	4
Всего:	154	154	154

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

«Футбол-любимая игра»

Введение

Знакомство с целью и задачами общеобразовательной программы.

Раздел 1: Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы

пищеварения, органы выделения. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Раздел 2: Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. **Круговая тренировка.**

6. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

7. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

8. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, регби, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем ВЫПОЛНИТЬ НОВЫЙ рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках

набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки

ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Раздел 4: Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, 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 и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом».

Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 5: Интегральная подготовка

1. Учебные игры и соревнования по баскетболу, ручному мячу

Раздел 6: Соревновательная подготовка

1. Учебные игры, контрольные игры, соревнования внутришкольного и муниципального уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

Раздел 7: Контрольные испытания

1. Сдача контрольных испытаний по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Содержание учебного плана

1 год обучения

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

СО-1 года обучения

<u>Виды</u> <u>спортивной</u> <u>подготовки</u>	<u>I</u> <u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u> <u>I</u>	<u>XI</u> <u>I</u>	<u>I</u>	<u>I</u> <u>I</u>	<u>II</u> <u>I</u>	<u>I</u> <u>V</u>	<u>V</u>	<u>V</u> <u>I</u>	<u>Всег</u> <u>о</u> <u>часов</u>
Теоретическая подготовка	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>-</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>-</u>	<u>8</u>
Общая физическая подготовка	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>70</u>
Тактическая подготовка	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>21</u>
Техническая подготовка	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>40</u>
Игровая подготовка	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>10</u>
Контрольные испытания	<u>1</u>	<u>1</u>						<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>5</u>
Всего часов	<u>16</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>154</u>

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	8		

1.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом		1	
2.	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол		1	
3.	Строения и функции организма Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена		1	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа. Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок. Психологическая подготовка. Аутотренинг		1	
5.	Правила соревнований. Их организация и проведение		1	
6.	Тактическая подготовка		1	

7.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов		2	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	70		
8.	Общеразвивающие упражнения			10
9.	Строевые упражнения			8
10.	Бег. Спортивная ходьба			15
11.	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове			10
12.	Упражнения для мышц стоп			2
13.	Акробатические упражнения			5
14.	Подвижные игры			20
	<i>Тактическая подготовка</i>	21		
15.	Выбор свободного места			2
16.	«Открывание», «закрывание»			2
17.	Угловые удары			4
18.	Штрафные и свободные удары			3
19.	Персональная опека			2
20.	Двигательная защита			3
21.	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля			4
22.	Командные действия в защите и атаке			1
	<i>Техническая подготовка</i>	40		

23.	Техника передвижения			4
24.	Удары по мячу ногой			4
25.	Удары по мячу головой			3
26.	Ведение мяча			8
27.	Остановка мяча			4
28.	Передачи мяча			9
29.	Обманные движения (финты)			4
30.	Вбрасывание мяча			4
31.	Прием контрольных испытаний			5
32.	Учебно-тренировочные игры			10
	Итого	154	8	146

2-3 года обучения

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

СОГ- 2 – 3 года обучения

<u>Виды</u> <u>спортивной</u> <u>подготовки</u>	<u>I</u> <u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u> <u>I</u>	<u>XI</u> <u>I</u>	<u>I</u>	<u>I</u> <u>I</u>	<u>II</u> <u>I</u>	<u>I</u> <u>V</u>	<u>V</u>	<u>V</u> <u>I</u>	<u>Всег</u> <u>о</u> <u>часов</u>
Теоретическая подготовка		<u>1</u>	<u>1</u>				<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>		<u>5</u>
Общая физическая подготовка	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>70</u>
Тактическая подготовка	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>32</u>
Техническая подготовка	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>32</u>
Игровая	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>11</u>

подготовка											
Контрольные испытания	<u>1</u>	<u>1</u>						<u>1</u>	<u>1</u>		<u>4</u>
Всего часов	<u>16</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>154</u>

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	5		
1.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.		1	
	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол			
2.	Строения и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	
	Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена			
	Врачебный контроль, самоконтроль			
	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа			
3.	Психологическая подготовка.		1	
4.	Правила соревнований. Их организация и проведение		1	

5.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов		2	
Общая физическая подготовка		70		
14.	Общеразвивающие упражнения			12
15.	Строевые упражнения			6
16.	Бег. Спортивная ходьба			12
17.	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове			6
18.	Упражнения для мышц стоп			9
19.	Акробатические упражнения			10
20.	Подвижные игры			15
Тактическая подготовка		32		
21.	Выбор свободного места			3
22.	«Открывание», «закрывание»			3
23.	Угловые удары			5
24.	Штрафные и свободные удары			5
25.	Персональная опека			2
26.	Двигательная защита			5
27.	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля			5
28.	Командные действия в защите и атаке			4
Техническая подготовка		32		
29.	Техника передвижения			5
30.	Удары по мячу ногой			5
31.	Удары по мячу головой			2

32.	Ведение мяча			5
33.	Остановка мяча			3
34.	Передачи мяча			5
35.	Обманные движения (финты)			5
36.	Вбрасывание мяча			2
37.	Прием контрольных испытаний	4		
38.	Учебно-тренировочные игры	11		
Итого		154	5	149

Планируемые результаты

По окончании годичного цикла занятий обучающиеся сдают контрольные испытания по общей физической подготовленности в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров, бег 300 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок в длину с места,

Тройной прыжок с места.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

Виды	Возраст 10 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5.5	5,4	5,3
Бег 300 метров (сек.)	62	61	60
Челночный бег 3/10 (сек.)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
Прыжки в длину с места (см.)	150 и ниже	155	160 и выше

Виды	Возраст 11 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2	5,1
Бег 300 метров (сек.)	61,0	60,0	59,0
Прыжки в длину с места (см.)	150	160	170
Тройной прыжок с места (см.)	470	460	450

Виды	Возраст 12 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,0	4,9
Бег 300 метров (сек.)	59,0	58,0	57,0
Прыжки в длину с места (см.)	160	170	180
Тройной прыжок с места (см.)	540	530	520

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

1. 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

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

3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров(11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

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

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СФП

Виды	Возраст 10 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,6	6,5	6,4
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8

Виды	Возраст 11 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,4	6,3	6,2
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7

Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	9	10
-------------------------------------	---	---	----

Виды	Возраст 12 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,8	5,9	6,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	43	44	45
Жонглирование мячом (кол- во раз)	10	11	12

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск .

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель по футболу прошедший аттестацию и имеющий 1 категорию.

Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- Учебно-методические пособия;
- Дидактический материал;
- Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- Подбор материалов о знаменитых футболистах;
- Учебные фильмы и видеоматериалы;
- Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- Конспекты занятий.

Специальная литература по футболу.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 991 с.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.: Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255 с.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 294 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.
11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004.- 256 с.

- 13.Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
- 14.Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
- 15.О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.