

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Ставропольский.  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2024г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_ / В.П.Казаева

« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения футбол  
«Мини-футбол в школу» для детей с 8 до 10 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:  
Инструктор-методист - Стаканова Н.В.  
Тренер преподаватель – Вальтер А.В.

Применяется тренерско-преподавательским  
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:  
Вальтер А.В.  
Палагин Д.О.  
Юткин Е.В.  
Харитонов Н.В.  
Стаканов Е.В.  
Метелкина А.В.  
Колодин М.Н.

2024г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения футбол  
«Мини-футбол в школу для детей с 8 до 10 лет», (далее-Программа)  
Разработана и применяется тренерско - педагогическим составом СП ДОД ДЮСШ м.р.  
Ставропольский Самарской области ГБОУ СОШ сАлександровка (далее - ДЮСШ).

### **Программа составлена в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

**Актуальность** данной программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры

юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий успешности жизненного самоопределения. Программа рассчитана на один год обучения с ежегодной проверкой полученных знаний и продолжением обучения в ДЮСШ.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Цель программы** – реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей. Развитие физических, личностных качеств обучающихся посредством приобщения к занятиям по футболу.

**Основными формами проведения занятий являются:**

- индивидуально- групповые практические учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально - групповые теоретические занятия;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей и литературы; участие в различных спортивно-массовых мероприятиях.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ:**

**ВТЯГИВАЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**, 3-х модульная Программа для детей с 8 до 10 лет:

1 модуль. «Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,

2 модуль. «Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,

3 модуль. «Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе:

дети от 8 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации). Возможны зачисления детей и других возрастом

Объем программы рассчитан на 46 недель календарного года (184 час)

и 52 недели (208 часа). Режим занятий 2-3 раза в неделю, по 1-2 часа на одно занятие, при минимальной наполняемости группы от 10 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

## Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2024-2025 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

### Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

**Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
втягивающий этап обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.**

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024 -2025 учебный год  
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4, №8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2, №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8, ТЕМА №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	4	1	ОФП (Тема №3, №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ТТП 1,	2

			Теория тема № 1,2,3,4,5.	
	5	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8),	2
		2	ТПП 2, Теория тема № 1,2,5.	2
октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	7	1	ТПП 2, Теория тема № 1,2,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	8	1	ОФП(Тема №3, №5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТПП 4, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6, №8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2

			СФП (ТЕМА №2, №4, №7)		
		2	ОФП(Тема №2, №6) ТТП №4	2	
	17	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП 3,4	2	
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП 1,4	2	
		2	Соревнования	2	
	19	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №7, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2	
январь	20	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2	
	21	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ТТП 2,4, Теория тема № 2,5.	2	
	22	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ТТП 2, ОФП(Тема №4, №8)	2	
	февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
			2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2
25		1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
26		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
27		1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
		2	ТТП № 3,4	2	

март	28	1	Теория тема № 3,5.	2	
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	29	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	30	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	31	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	32	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	2	
	апрель	33	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
			2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
34		1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2	
35		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
36		1	ТПП 2,4, Теория тема № 2,3.	2	
		2	Прохождение мед. Комиссии	2	
май	37	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	38	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП 2,4	2	
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2	
	39	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2)	2	
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	40	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТПП №2	2	
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4,	2	



			ТПП №4		
ИЮНЬ	41	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	43	1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	44	1	ТПП№3,4, ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
			2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
46		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
47		1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
48		1	Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
Август		49	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
			2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	50	1	ОФП(Тема №3, 5.8) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	Соревнования	2	

		2	Соревнования	2
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ОФП(Тема №3,5,8) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	
1	Теория	Тема №1: История игры ФУТБОЛ.	8
		Тема №2: Правила игры ФУТБОЛ.	
		Тема №3: Судейство игры ФУТБОЛ.	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, ФУТБОЛЕ	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в баскетболе	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота( пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1:Упражнения на прыгучисть	58
		ТЕМА №2:Управления необходимые для удара с места	
		ТЕМА №3:Управления для развития ловкости при приеме мяча	
		ТЕМА №4:Управления для развития передачи мяча на месте, в движении	
		ТЕМА №5:Управления для развития ловкости при остановках на грудь, бедро и иные остановки мяча	
		ТЕМА №6:Управления необходимые для удара с головой, передача головой, удары головой в прыжке	
		ТЕМА №7:Управления для развития специальной выносливости , игровая тренировка	
4	Тактическая	ТЕМА №1: Действия в атаке	43

	подготовка (ТПП)	ТЕМА №2: Действия в обороне	
		ТЕМА №3: Переход в контакту	
		ТЕМА №4: Прессинг, игра один в один и иные отработки командных действий.	
5		Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях
	Участие в районных соревнованиях		
	Участие в областных соревнованиях		
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		
	Контрольные испытания, тестирование		
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.трени. Сборов.	3
Всего			208

### Модули реализации программы

В каждом отдельном модуле программы определены отдельные цели.

#### 1.Модуль «Ознакомительный»

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков и укрепление физических функций. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с футболом, получить первичные представления о футболе, тактических действиях используемых в игре. Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом «Футбол». Развитие первичных навыков в футболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами игры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### 2.Модуль «Основной-Вспомогательный»

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие основных умений и навыков применяемых в футболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия используемые в игре футбол. Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом «Футбол». Развитие навыков необходимых в футболе. Развитие физических и личностных качеств в футболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### **Модуль «Углубленный»**

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений применяемые в футболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре футбол. Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом «мини -футбол». Развитие навыков в мини-футболе. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- совершенствование двигательных качеств и умений;
- овладение специальными двигательными качествами и умениями.

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование и кондиционных способностей организма обучающихся (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, тренажерах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта и психической саморегуляции;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Методическое обеспечение программы**

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на календарный год.

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта ФУТБОЛ.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей, О СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Футбол, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники футбола.

Основные правила соревнований в футболе.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие футбола, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спортивной деятельности.

Основные правила соревнований в избранном виде спортивной деятельности.

Состояние и развитие избранного вида в регионе, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики, основные правила соревнований в футболе.

Судейская и инструкторская подготовка.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного учебно-тренировочного периода.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

**Скоростные способности (быстрота)**— возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

— метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

— метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Выносливость**— способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

**Различают общую и специальную выносливость:**

**Общая (аэробная) выносливость** – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Специальная выносливость** — физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

**Сила**— способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

**Гибкость** — способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

**Ловкость** — качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним — наличие элементов новизны.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

#### **Средства ОФП:**

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;

#### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

#### **Уметь:**

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в футболе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения футбола.

Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спортивной деятельности.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся - важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики футбола;
- приёмов судейства и положений о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику на предстоящих соревнованиях.

#### **Содержание изучаемого курса**

Поурочный план занятий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивной направленности строится на основе указанных в программе методики построения занятий и тренировки, средств и методов применяемых при построении занятия, а также подготовки спортсмена на протяжении всего учебного года.

1. Вводное занятие. Ознакомление с программой обучения. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении.

2. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры в футбол. Разбор и изучение игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятия, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

*Практические занятия.*

Просмотр видеозаписей соревнований по футболу. Комментарии и обсуждение.



5. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

*Практические занятия.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на уровне пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищем с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки из полуприседа. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.

Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками, от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2—4 раза, 2-3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 500—1000 м. Бег медленный (2—3 мин). Бег повторный 4x50 и 2x100 м.

Прыжки с разбега в длину (310—340 см) и в высоту (95—105 см). Прыжки с места в длину.

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Льжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2x25 м, 50 м. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3x10 м). Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

6. Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком; ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней

стороной стопы и грудью; ведения мяча внутренней и внешней частью подъема; ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора мяча—перехватом, выбиванием, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

*Практические занятия.*

1. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление - приставным и с крестным шагом (влево и вправо).
2. Прыжки - вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног и с разбега -остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).
3. Удары по мячу ногой.
4. Удары по мячу головой.
5. Остановка мяча ногой, грудью.
6. Ведение мяча ногой.
7. Финты (обманные действия).
8. Отбор мяча.
9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
10. Техника игры вратаря.
11. Техника передвижения:

7. Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практические занятия.*

В нападении: уметь выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру, взаимодействовать с партнерами до время атаки, выполнять по одной простейшей комбинации при введении мяча в игру (в начале игры, при угловом, вбрасывании, свободном и штрафном ударах).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле,
- правильное умение реагировать на действия партнеров и соперника,
- выбор момента и способа передвижения для открывания свободного места с целью получения мяча.

В защите: уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника; овладев мячом, точно передать его партнеру для организации атаки своей команды.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передать мяч (после ловли) открывшемуся партнеру, разыграть свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов удара по мячу применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков,
- уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом,
- комбинация "игра в стенку",

- комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие, получению им мяча, т. е. осуществление "закрывания",
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча,
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученными способами.

Групповые действия:

- противодействие комбинации "стенка",
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Действия вратаря:

- умение 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,
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученные программный материал.

8. Соревнования по футболу. Проведение товарищеских игр по правилам игры в «малый футбол».

9. Итоговое занятие. Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

### **Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всех лет реализации программы.

В ДЮСШ осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

На основании контрольных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области.

### **Диагностика знаний, умений и навыков**

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения степени овладения знаниями по футболу.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы (зачет по теоретическим вопросам, товарищеские встречи)

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

*Диагностика физического развития*

Контроль физического развития воспитанников осуществляется 2 раза в год (сентябрь – начальная диагностика, май – итоговая диагностика) и фиксируется в протоколах сдачи нормативов по общей и физической подготовке.

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

Контрольные нормативы для детей возрастной категории на Втягивающем этапе обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8)	Бег 60 м (не более 12,0)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	
	(не менее 4 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 360 см)	(не менее 300 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	
	(не более 9,3 с.)	(не более 9,5 с.)

#### **Требования к уровню подготовленности учащихся по окончании этапа обучения**

В результате освоения данной программы обучающийся должен знать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— современное состояние и историю развития избранного вида спортивной деятельности;

— гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

— основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности;

— правила соревнований по избранному виду спортивной деятельности

#### **уметь:**

— составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

— демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

— выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

— осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и составе спортивной команды на должном уровне;

— контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

#### **владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спортивной деятельности;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

### **Список литературы**

1. Аммарик Б.А. «Теория и методика физической культуры». Москва, «Просвещение», 1990.
2. Барышева И.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. «Основы физкультуры школьника» (учебное пособие для учителей физкультуры). Самара, 1994.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. М.: «Физкультура и спорт», 1974.
4. Викулов А.Д., Буогин И.М. «Развитие физических способностей у детей». Ярославль, 1996.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). М.: «Физкультура и спорт», 1972.
6. Козловский В.И. «Подготовка футболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
7. Лясковский К. П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
8. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я. Палфай. М.: «Физкультура и спорт», 1977.

спорт», 1973.

9.Правила игры в футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1976.

10.Футболист в игре и тренировке. Под ред. С А. Савина. М.: «Физкультура и спорт». 1975.

11.Цирик Б. Я. Лукашин Ю. С. Футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1975.

12.Чанади А. «Футбол. Техника», М.: «Физкультура и спорт», 1978.

13.Чанади А. «Футбол. Стратегия», М.: «Физкультура и спорт», 1981.

14.Хеддерготг К.Х. «Новая футбольная школа», М.: ФиС, 1976.