


Комитет по образованию и молодежной политике  
администрации г. Моршанска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «29» августа 2022 г.  
Протокол № 1

  
«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 3»  
А.В.Плаксин  
Приказ № 164 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно- спортивной направленности  
«Футбол»  
(базовый)**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:  
Махонин Александр Иванович,  
учитель физической культуры

г. Моршанск, 2022 год

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Футбол»
<b>3. Ф.И.О., должность</b>	Махонин Александр Иванович, учитель физической культуры
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативно-правовая база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Устав МБОУ «СОШ № 3»
4.2. Область применения	дополнительное образование для детей
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6 Тип программы	модифицированная
4.7. Возраст учащихся по программе	7 – 11 лет
4.8. Продолжительность обучения	4 года
<b>5. Заключение МС</b>	Протокол № 1 от 29.08.2022г.

# **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **Пояснительная записка**

### **Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс**

Футбол в нашем городе давно уже перестал быть просто видом спорта. Футбол в Моршанске-это значимое социальное явление.

Впервые футбол появился в Англии в 1863 году. В России начали играть в 70 –х годах 19 в. В нашей стране ведется активная работа по повышению массовости данного вида спорта среди детей и молодежи

Данная программа поможет детям познакомиться с историей данного вида спорта и освоить технику игры в футбол, а также укрепить здоровье, что особенно важно в сложившихся условиях, когда растет количество больных детей.

Отличительной особенностью этой программы является сочетание теоретических и практических знаний и достижение успеха каждым воспитанником, раскрытие его природного потенциала.

Программа базируется на традиционных подходах подготовки футболистов.

Массовое привлечение молодого поколения к здоровому и правильному образу жизни, отвлечение их от криминальной уличной жизни и наркотиков и бесцельного времяпровождения около компьютера - именно для этого вводится работа по организации футбольной секции.

Работа по этой программе предполагает большую агитационно-пропагандистскую работу не только с детьми, но и с родителями и педагогами младших классов

Программа развития детско-юношеского футбола рассчитана в первую очередь на укрепление здоровья и популяризацию футбола в детско-юношеской среде.

### **Актуальность**

данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыкам, необходимым при занятиях

различным видам спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. в наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Цель:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формирование необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Развивающие:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

### **Адресат программы**

Возраст учащихся, занимающихся по данной программе, составляет **7-11 лет** заинтересованных в развитие двигательной активности, укрепления здоровья. Изучение правил и тактик спортивной игры футбол.

В объединения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Форма обучения**

**Возраст детей – (7 – 11 лет)** учащиеся младших классов

**Время реализации программы**-4 года

### **Режим занятий**

1 год- 72 часа по два часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Занятия с группами постоянного состава

2 год- 72 часа по два часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Занятия с группами постоянного состава

3 год- 72 часа по два часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Занятия с группами постоянного состава

4 год - 72 часа по два часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Занятия с группами постоянного состава

### **Основные формы занятий**

Практические занятия по обучению детей и подростков навыкам игры в футбол;

проведение спортивно-массовых мероприятий, направленных на привлечение к спорту детей и подростков;

беседы, сообщения, проекты, способствующие ознакомлению с историей возникновения и развития футбола в России и за рубежом;

анкетирования, социологические исследования, беседы с врачом и педагогами с целью изучения состояния здоровья, развития интереса к футболу;

участие в соревнованиях разного уровня.

### **Ожидаемые результаты**

- улучшение физического состояния здоровья детей;
- популяризация футбола как массового вида спорта;
- обеспечение досуга детей и подростков;
- формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
- привлечение населения города к здоровому образу жизни через пропагандистскую работу среди - детей, родителей, педагогов
- обеспечение успешного выступления на соревнованиях

### **Формы подведения итогов**

Эффективность и успешность реализации программы оценивается по следующим критериям:

- улучшение общефизического состояния занимающихся футболом детей;
- снижение заболеваемости детей и подростков;
- увеличение контингента учащихся
- результаты выступления юных футболистов

### ***Диагностика***

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

### ***Анкетирование в конце каждого года обучения:***

Цель: Изучение уровня удовлетворенности и интересов детей

### ***Мониторинг*** прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся:

	<b>1год</b>	<b>2год</b>	<b>3год</b>	<b>4год</b>
Отжимание в упоре лежа(раз)	13	15	17	19
Прыжки в длину с места(см)	112	127	140	152
Поднимание туловища(раз/30сек)	13	14	15	16
Вис на перекладине(сек)	9	11	14	18
Наклоны туловища вперед(см)	4	5	6	7
Бег 1000м(сек)	332	315	298	281

## Дидактические материалы:

1. Анкеты «Изучение уровня удовлетворенности и интересов детей».
2. Карточки индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. карточки по темам: « История футбола», «Правила игры в футбол», «Гигиена», « Как укреплять свое здоровье», «Первая медицинская помощь»
4. Тесты по темам: « История футбола», «Правила игры в футбол», «Гигиена», « Как укреплять свое здоровье», «Первая медицинская помощь»
5. плакаты «Правила игры», «Зоны защиты», «Защита», «Виды нападений», «Первая медицинская помощь», «Финты»

## Требования к уровню обученности.

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>-Физические упражнения, укрепляющие здоровье,</li><li>-правила поведения на спортивной площадке,</li><li>-правила гигиены</li><li>-уход за спортивной одеждой и обувью</li><li>- правила игры</li><li>-Историю зарождения футбола в РФ</li><li>-знать различные виды тактики и техники футболиста ведения мяча и остановки</li><li>-правила ведения соревнований</li><li>- питание футболиста, диета, калорийность продуктов.</li><li>-виды травм,</li><li>- методику самомассажа</li><li>- технику футболиста-вратаря</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять технико-тактические упражнения, упражнения на развитие физических качеств, упражнения для разминки</li><li>-вести мяч, останавливать его, выполнять финты, различные маневры с мячом</li><li>- определять свой рацион,</li><li>- делать самомассаж</li><li>- оказывать первую медицинскую помощь</li><li>-выполнять маневры с мячом вратаря</li></ul>

## Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

### 1. Теоретическая подготовка(5 часов , теория)

О спорт-ты мир! В спортзал за здоровьем. Физическое воспитание в России. Как укреплять свое здоровье. Быстрее, выше, сильнее!



## 2.Общая физическая подготовка(10 часов теории,12часов практики)

Т.Б.Индивидуальные комплексы упражнений.Планирование тренировки.Особенности питания во время тренировки.Строевые упражнения: колонна.Переход на ходьбу, бег, на шаг.Повороты на месте.Упражнения в положение лежа.Упражнения с палками.Упражнения с мячами.Кувырки.Гимнастика на скамейке.Веселые старты.

## 3.Специальная физическая подготовка(5часов теории,10 часов практики)

Т.Б.Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям футболом.Понятие об утомлении и переутомлении.Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания.Виды ударов ногой.Удары внутренней стороной стопы «щечкой».Удар серединой подъема.Удар внутренней стороны подъема.Удар внешней частью подъема.Удар носком.Боковой удар с места.Удар пяткой.Владение мячом без зрительного контроля.

## 4.Технико-тактическая подготовка(4часа теории, 16часов практики)

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время.Требования к поведению занимающихся на занятиях.Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях футболом.Меры страховки и само страховки.Прыжок толчком двух ног.Прыжок толчком одной ноги.Повороты вперед.Повороты назад.Ловля мяча одной ногой.Передача мяча по прямой.Передача мяча по кругу.Обводка соперника.

## 5.Психологическая подготовка(2часа теории, 2 часа практики)

Специальная психическая подготовка и ее роль в футболе.Соревнование как средство и метод воспитания специальных волевых качеств футболиста.

## 6.Подготовка и участие в соревнованиях(2часа практики)

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий футболистов.

## 7.Приемные и переводные испытания

Сдача нормативов по теории и практике в соответствии с требованиями к 1 году обучения.

## **Требования к знаниям и умениям обучающихся 1 года**

Должны знать	Должны уметь
-Физические упражнения, укрепляющие здоровье, -правила поведения на спортивной площадке, -оборудование и одежда футболиста -правила гигиены	-выполнять технико-тактические упражнения, упражнения на развитие физических качеств, упражнения для разминки

- уход за спортивной одеждой и обувью - правила игры	
---	--

### Спортивно-оздоровительный этап младший школьный возраст

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5
2.	Общая физическая подготовка	10	12	22
3.	Специальная физическая подготовка	5	10	15
4.	Технико-тактическая подготовка	4	16	20
5.	Психологическая подготовка	2	2	4
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	2	4
7.	Приемные и переводные испытания	0	2	2
	Итого:	28	44	72

### Учебно-тематический план

#### 1-й год обучения

	темы	теория	практика	всего
1	<u>Теоретическая подготовка</u>	5 часов	-	5 часов
1.1.	О спорт - ты мир!	1ч	-	
1.2.	В спортзал за здоровьем	1ч	-	
1.3.	Физическое воспитание в России	1ч	-	
1.4.	Как укреплять свое здоровье	1ч	-	
1.5.	Быстрее, выше, сильнее!	1ч	-	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	10 часов	12 часов	22 часа
2.1.	Т.Б. Индивидуальные комплексы упражнений	3ч	3ч	

2.2.	Планирование тренировки.	1ч		
2.3.	Особенности питания во время тренировки	2ч		
2.4.	Строевые упражнения: колонна	0,5ч	1ч	
2.5.	Переход на ходьбу, бег, на шаг	0,5ч	1ч	
2.6.	Повороты на месте	0,5ч	1ч	
2.7.	Упражнения в положение лежа	0,5ч	1ч	
2.8.	Упражнения с палками	0,5ч	1ч	
2.9.	Упражнения с мячами	0,5ч	1ч	
2.10.	Кувьрки	1ч	1ч	
2.11.	Гимнастика на скамейке		1ч	
2.12.	Веселые старты		1ч	
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	5часов	10часов	15часов
3.1.	Т.Б.Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям футболом	1ч		
3.2.	Понятие об утомлении и переутомлении.	1ч		
3.3.	Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания.	1ч		
3.4.	Виды ударов ногой	2ч		
3.5.	Удары внутренней стороной стопы «щечкой»		1ч	
3.6.	Удар серединой подъема		1ч	
3.7.	Удар внутренней стороны подъема		1ч	
3.8.	Удар внешней частью подъема		1ч	
3.9.	Удар носком		1ч	
3.10.	Боковой удар с места		1ч	

3.11.	Удар пяткой		1ч	
3.12.	Владение мячом без зрительного контроля		3ч	
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	4часа	16часов	20часов
4.1.	Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время.	1ч		
4.2.	Требования к поведению занимающихся на занятиях.	1ч		
4.3.	Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях футболом	1ч		
4.4.	Меры страховки и само страховки.	1ч		
4.5.	Прыжок толчком двух ног		2ч	
4.6.	Прыжок толчком одной ноги		2ч	
4.7.	Повороты вперед		2ч	
4.8.	Повороты назад		2ч	
4.9.	Ловля мяча одной ногой		2ч	
4.10.	Передача мяча по прямой		2ч	
4.11.	Передача мяча по кругу		2ч	
4.12.	Обводка соперника		2ч	
5.	<u>Психологическая подготовка</u>	2часа	2часа	4часа
5.1.	Специальная психическая подготовка и ее роль в футболе.	2ч	-	
5.2.	Соревнование как средство и метод воспитания специальных волевых качеств футболиста.	-	2ч	
6.	<u>Подготовка и участие в соревнованиях</u>	2часа	2часа	4часа
6.1.	Просмотр соревнований с	2 ч	-	

	регистрацией технико-тактических действий футболистов.			
6.2.	Ведение атак с определенным противником.	-	2 ч	
7.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	0	2 часа	2 часа
7.1.	Сдача нормативов по теории и практике в соответствии с требованиями к 1 году обучения.	-	2ч	
	Итого:	28	44	72

## Содержание тем учебного курса 2-й год обучения

**1. Теоретическая подготовка (5 часов теории)** Олимпийские игры. История и современность. Система спортивных соревнований. Международное олимпийское движение. В здоровом теле – здоровый дух.

**2. Общая физическая подготовка (6 часов теории, 14 часов практики)**

Т.Б. Краткие сведения о строении организма человека. Укрепление здоровья посредством систематических занятий физической культурой и спортом. Правильная осанка. Строевые упражнения: шеренга, колонна. Расчет по строю. Повороты. Упражнения для рук. Наклоны вращения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке. Бег с препятствиями. Упражнения на равновесие. Эстафета. Подвижные игры.

**3. Специальная физическая подготовка (3 часа теории, 15 часов практики)**

Т.Б. групповые и индивидуальные действия в игре. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, снарядам и тренажерам. Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Зона защиты. Остановка мяча. Прием катящихся мячей «щечкой». Прием опускающихся мячей «щечкой». Прием летящих мячей «щечкой». Прием опускающихся мячей подъема. Прием катящихся мячей серединой подъема. Прием мяча внешней стороной. Прием катящихся мячей подошвой. Прием мячей разными частями тела. Скоростное ведение. Передвижение в защите.

**4. Техничко-тактическая подготовка (3 часа теории, 16 часов практики)**

Т.Б. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе. Правила игры в футбол. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака. Передача мяча. Заслоны. Сдвоенные заслоны. Система прорыва. Система нападения. Игра в большинстве. Игра в

меньшинстве.Нападение с центровым.Комбинация стенка.Страховые партнеры.Комбинация скрещивание.

**5.Психологическая подготовка(2часа теории,2 часа практики)**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.Соревнование как средство и метод воспитания спортивного характера футболиста.

**6.Подготовка и участие в соревнованиях(2часа теории,2 часа практики)**

Просмотр записей футбольных матчей. Оценка технических действий спортсменов.Разрешенные и запрещенные действия.Ведение атак с определенным противником.

**7.Приемные и переводные испытания(2часа практики)**

Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 2 году обучения

**Требования к знаниям и умениям обучающихся 2 года**

Должны знать	Должны уметь
-Физические упражнения, укрепляющие здоровье, -правила поведения на спортивной площадке, -правила гигиены -уход за спортивной одеждой и обувью - правила игры	-выполнять технико-тактические упражнения, упражнения на развитие физических качеств, упражнения для разминки

**Спортивно-оздоровительный этап младший школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5
2.	Общая физическая подготовка	6	14	20
3.	Специальная физическая подготовка	3	15	18
4.	Технико-тактическая подготовка	3	16	19
5.	Психологическая подготовка	2	2	4

6.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	2	4
7.	Приемные и переводные испытания	0	2	2
	Итого:	21	51	72

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

	темы	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	5часов	-	5часов
1.1.	Олимпийские игры. История и современность	2ч	-	
1.2.	Система спортивных соревнований.	1ч	-	
1.3.	Международное олимпийское движение	1ч	-	
1.4.	В здоровом теле – здоровый дух.	1ч	-	
2.	Общая физическая подготовка	6часов	14часов	20часов
2.1.	Т.Б.Краткие сведения о строении организма человека.	2ч		
2.2.	Укрепление здоровья посредством систематических занятий физической культурой и спортом.	2ч		
2.3.	Правильная осанка	2ч		
2.4.	Строевые упражнения: шеренга, колонна. Расчет по строю.		1ч	
2.5.	Повороты.		2ч	
2.6.	Упражнения для рук		2ч	
2.7.	Наклоны вращения		2ч	
2.8.	Упражнения со скакалкой		1ч	
2.9.	Упражнения на гимнастической стенке		1ч	

2.10.	Бег с препятствиями		1ч	
2.11.	Упражнения на равновесие		1ч	
2.12.	эстафета		1ч	
2.13.	Подвижные игры		2ч	
3.	Специальная физическая подготовка	3часа	15часов	18часов
3.1.	Т.Б.групповые и индивидуальные действия в игре	1ч		
3.2.	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, снарядам и тренажерам	1ч		
3.3.	Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Зона защиты	1ч	1ч	
3.4.	Остановка мяча .Прием катящихся мячей «щечкой».		1ч	
3.5.	Прием опускающихся мячей «щечкой».		1ч	
3.6.	Прием летящих мячей «щечкой».		1ч	
3.7.	Прием опускающихся мячей подъема		1ч	
3.8.	Прием катящихся мячей серединой подъема		1ч	
3.9	Прием мяча внешней стороной		1ч	
3.10.	Прием катящихся мячей подошвой		1ч	
3.11.	Прием мячей разными частями тела		1ч	
3.12.	Скоростное ведение		3ч	
3.13.	Передвижение в защите		3ч	
4.	Технико-тактическая подготовка	3часа	16часов	19часов



4.1.	Т.Б. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе.	1ч		
4.2.	Правила игры в футбол.	2ч		
4.3.	Выход для получения мяча		1ч	
4.4.	Выход для отвлечения мяча		1ч	
4.5.	Атака		1ч	
4.6.	Передача мяча		1ч	
4.7.	Заслоны		2ч	
4.8.	Сдвоенные заслоны		1ч	
4.9.	Система прорыва		1ч	
4.10.	Система нападения		1ч	
4.11.	Игра в большинстве		1ч	
4.12.	Игра в меньшинстве		1ч	
4.13.	Нападение с центровым		1ч	
4.14.	Комбинация стенка		1ч	
4.15.	Страховые партнеры		1ч	
4.16.	Комбинация скрещивание		2ч	
5.	<u>Психологическая подготовка</u>	2часа	2часа	4часа
5.1.	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.	2ч	-	
5.2.	Соревнование как средство и метод воспитания спортивного характера футболиста.	-	2ч	
6.	<u>Подготовка и участие в соревнованиях</u>	2часа	2часа	4часа
6.1.	Просмотр записей футбольных матчей. Оценка технических	1 ч	-	

	действий спортсменов.			
	Разрешенные и запрещенные действия.	1ч		
6.2.	Ведение атак с определенным противником.	-	2 ч	
7.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	0	2часа	2часа
7.1.	Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 2 году обучения.	-	2ч	
	Итого:	21	51	72

## Учебный план 3-го года обучения

### Содержание тем учебного курса

#### 3-й год обучения

##### 1. Теоретическая подготовка (5 часов теории)

Зарождение футбола в России. В спортзал за здоровьем Достижения футболистов на мировой арене Официальные правила ФИФА.

##### 2. Общая физическая подготовка (5 часов теории, 13 часов практики)

Т.Б. Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Строевые упражнения.

Дистанция. Перестроения. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для закаливания. Упражнения для развития силовых-скоростных качеств. Полоса препятствия. Прыжки. Подвижные игры. Эстафета « Выше, сильнее, быстрее».

##### 3. Специальная физическая подготовка (3 часа теории, 17 часов практики)

Т.Б. Общие сведения о травмах. Причины травматизма в футболе. Виды защиты. Ложная остановка мяча подошвой. Отбор «накрыванием стопы». «Ведение подошвой с разворотом на 180°». «Ложный удар пяткой». «Ложный замах с разворотом на 180°». Ложный замах на удар. Финты.

##### 4. Техничко-тактическая подготовка (2 часа теории, 18 часов практики)

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе. Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Подстраховки. Перезаключение. Система личной защиты. Игра в

большинстве.Игра в меньшинстве.Персональная защита.Зонная оборона.Комбинация стенка.Опека соперника.Страховка партнера.

**5. Психологическая подготовка(2 часа теории, 2 часа практики)**

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств Соревнование как средство и метод воспитания специальных волевых качеств футболиста.

**6. Подготовка и участие в соревнованиях(1 час теории, 2 часа практики)**

Соревнования по футболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Ведение атак с определенным противником.

**7. Приемные и переводные испытания(1 час теории, 1 час практики)**

Сдача нормативов по теории в соответствии с требованиями к 3 году обучения. Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 3 году обучения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся 3 года

Должны знать	Должны уметь
-Историю зарождения футбола в РФ -знать различные виды тактики и техники футболиста ведения мяча и остановки в защите -правила ведения соревнований	-вести мяч, останавливать его, выполнять финты, различные маневры с мячом

**Спортивно-оздоровительный этап младший школьный возраст**

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5
2.	Общая физическая подготовка	5	13	18
3.	Специальная физическая подготовка	3	17	20
4.	Технико-тактическая подготовка	2	18	20
5.	Психологическая подготовка	2	2	4
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	1	2	3
7.	Приемные и переводные испытания	1	1	2
	Итого:	19	53	72

## Учебно-тематический план 3-го года обучения

	темы	теория	практика	всего
1	<u>Теоретическая подготовка</u>	5часов	-	5часов
1.1.	Зарождение футбола в России.	1ч	-	
1.2.	В спортзал за здоровьем	1ч	-	
1.3.	Достижения футболистов на мировой арене	1ч	-	
1.4.	Официальные правила ФИФА	2ч	-	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	5часов	13часов	18часов
2.1.	Т.Б.Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития	1ч		
2.2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1ч		
2.3.	Гигиенические основы закаливания.	2ч		
2.4.	Методика применения основных закаливающих процедур.	1ч		
2.5.	Строевые упражнения. Дистанция.		1ч	
2.6.	Перестроения		1ч	
2.7.	Упражнения для рук		1ч	
2.8.	Упражнения для ног		1ч	
2.9.	Упражнения для развития силы		1ч	
2.10.	Упражнения для закаливания		1ч	
2.11.	Упражнения для развития силовых-скоростных качеств		1ч	
2.12.	Полоса препятствия		2ч	
2.13.	Прыжки		1ч	
2.14.	Подвижные игры		2ч	
2.15.	Эстафета « Выше, сильнее, быстрее»		1ч	

3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	3часа	17часов	20часов
3.1.	Т.Б.Общие сведения о травмах .	1ч		
3.2.	Причины травматизма в футболе.	1ч		
3.3.	Виды защиты.	1ч	2ч	
3.4.	Ложная остановка мяча подошвой		2ч	
3.5.	Отбор «накрыванием стопы»		2ч	
3.6.	«Ведение подошвой с разворотом на 180°»		2ч	
3.7.	«Ложный удар пяткой»		2ч	
3.8.	«Ложный замах с разворотом на 180°»		2ч	
3.9.	Ложный замах на удар		2ч	
3.10.	Финты		3ч	
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	2	18	20
4.1.	Понятие о спортивной технике	1ч		
4.2.	Роль технических действий в футболе	1ч		
4.3.	Противодействие получения мяча		1ч	
4.4.	Противодействие выходу на свободное место		1ч	
4.5.	Противодействие розыгрышу мяча		1ч	
4.6.	Подстраховки		2ч	
4.6.	Перезаключение		2ч	
4.7.	Система личной защиты		2ч	
4.8.	Игра в большинстве		1ч	
4.9.	Игра в меньшинстве		1ч	
4.10.	Персональная защита		2ч	
4.11.	Зонная оборона		2ч	
4.12.	Комбинация стенка		1ч	

4.13.	Опека соперника		1ч	
4.14	Страховка партнера		1ч	
5.	<u>Психологическая подготовка</u>	2часа	2часа	4часа
5.1.	Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств	2ч	-	
5.2.	Соревнование как средство и метод воспитания специальных волевых качеств футболиста.	-	2ч	
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	1час	2часа	3часа
6.1.	Соревнования по футболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.	1ч	-	
6.2.	Ведение атак с определенным противником.	-	2 ч	
7.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	1час	1час	2часа
7.1.	Сдача нормативов по теории в соответствии с требованиями к 3 году обучения.	1ч		
	Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 3 году обучения.		1ч	
	Итого:	19	53	72

# Учебно-тематический план 4-го года обучения

## Содержание тем учебного курса

### 4-й год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка (5 часов теории)

Физкультура и спорт в России Здоровый образ жизни Быть здоровым - жить в радости Вратарь-меткость, скорость, координация. Слагаемые успеха

#### 2. Общая физическая подготовка (3 часа теории, 13 часов практики)

Т.Б. Понятие основного обмена. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания на разных этапах подготовки. Строевые упражнения: изменение скорости Ходьба и бег с различными упражнениями для рук Подскоки Упражнения со скакалкой Упражнения на стенке Перетягивание каната Эстафета Подвижные игры

#### 3. Специальная физическая подготовка (3 часа теории, 17 часов практики)

Т.Б. Виды травм в футболе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи Переноска и перевозка пострадавших. Круговая тренировка и методика ее применения в футболе. Ловля катящихся мячей Ловля низколетящих мячей Ловля полувысоких мячей Ловля высоколетящих мячей Ловля мячей в броске Отбивание мячей ногами Удары головой в броске

#### 4. Техничко-тактическая подготовка (4 часа теории, 20 часов практики)

Т.Б. Самоконтроль футболиста. Дневник самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения различных видов самомассажа. Методика проведения самомассажа. Техника игры вратарей. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля полувысоких мячей. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча в нападении Ловля мяча в броске. Отбивание мячей ногами. Введение мяча в игру.

#### 5. Психологическая подготовка (1 час теории, 1 час практики)

Эмоциональные состояния футболиста. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Аутогенная, психомышечная и психорегулирующая тренировка.

#### 6. Подготовка и участие в соревнованиях (1 час теории, 2 часа практики)

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Ведение атак с определенным противником.

#### 7. Приемные и переводные испытания (1 час теории, 1 час практики)

Сдача нормативов по теории в соответствии с требованиями к 3 году обучения. Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 3 году обучения.

## Требования к знаниям и умениям обучающихся 4 года

Должны знать	Должны уметь
- питание футболиста, диета, калорийность продуктов.	- определять свой рацион, - делать самомассаж

-виды травм, - методику самомассажа - технику футболиста-вратаря	- оказывать первую медицинскую ПОМОЩЬ -выполнять маневры с мячом вратаря
--	--

	темы	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	5часов	-	5часов
1.1.	Физкультура и спорт в России	1ч	-	
1.2.	Здоровый образ жизни	1ч	-	
1.3.	Быть здоровым - жить в радости	1ч	-	
1.4.	Вратарь-меткость, скорость, координация.	1ч	-	
1.5.	Слагаемые успеха	1ч	-	
2.	Общая физическая подготовка	3	13	16
2.1.	Т.Б.Понятие основного обмена.	1ч		
2.2.	Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания.	1ч		
2.3.	Режим питания на разных этапах подготовки.	1ч		
2.4.	Строевые упражнения: изменение скорости		1ч	
2.5.	Ходьба и бег с различными упражнениями для рук		1ч	
2.6.	Подскоки		2ч	
2.7.	Упражнения со скакалкой		1ч	
2.8.	Упражнения на стенке		2ч	
2.9.	Перетягивание каната		2ч	
2.10.	Эстафета		2ч	
2.11.	Подвижные игры		2ч	
3.	Специальная физическая подготовка	3	17	20



3.1.	Т.Б.Виды травм в футболе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах.	1ч		
3.2.	Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи	1ч		
3.3.	Переноска и перевозка пострадавших.	1ч		
3.4.	Круговая тренировка и методика ее применения в футболе.		2ч	
3.5.	Ловля катящихся мячей		2ч	
3.6.	Ловля низколетающих мячей		2ч	
3.7.	Ловля полуввысоких мячей		2ч	
3.8.	Ловля высоколетающих мячей		2ч	
3.9.	Ловля мячей в броске		2ч	
3.10.	Отбивание мячей ногами		3ч	
3.11.	Удары головой в броске		2ч	
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	4	20	24
4.1.	Т.Б.Самоконтроль футболиста. Дневник самоконтроля.	1ч	1ч	
4.2.	Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения различных видов самомассажа	1ч	1ч	
4.3.	Методика проведения самомассажа	1ч	1ч	
4.5.	Техника игры вратарей	1ч	1ч	
4.6.	Стойка вратаря		2ч	
4.7.	Ловля катящихся и низколетающих мячей		2ч	
4.8.	Ловля полуввысоких мячей		2ч	
4.9.	Ловля высоколетающих мячей		2ч	
4.10.	Ловля мяча в нападении		2ч	

4.11.	Ловля мяча в броске		2ч	
4.12	Отбивание мячей ногами		2ч	
4.13	Введение мяча в игру		2ч	
5.	<u>Психологическая подготовка</u>	1	1	2
5.1.	Эмоциональные состояния футболиста. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.	1ч	-	
5.2.	Аутогенная, психомышечная и психорегулирующая тренировка.	-	2ч	
6.	<u>Подготовка и участие в соревнованиях</u>	1 час	2 часа	3 часа
6.1.	Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора	1ч	-	
6.2.	Ведение атак с определенным противником.	-	2 ч	
7.	Приемные и переводные испытания	1 час	1 час	2 часа
7.1.	Сдача нормативов по теории в соответствии с требованиями к 4 году обучения.	1ч		
7.2.	Сдача нормативов по практике в соответствии с требованиями к 4 году обучения.		1ч	
	Итого:	18	54	72