Рассмотрено на заседании Утверждено

 Педагогического совета Директор МБОУ СОШ№24

Протокол №1 им. И. И. Вехова ст. Александрийской

От 30.08.2024 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. М. Жуков

 Приказ №321 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности «Футбол»**

***Направление: физкультурно-спортивное***

***Возраст учащихся:*** *11-15лет*

***Срок реализации:*** *1 год (68 часов)*

*Автор-составитель:*

*Черепин Анатолий Михайлович*

*учитель физической культуры*

*ст. Александрийская 2024г*

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

 Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений «Футбол. Спортивные кружки и секции» -М.: «Просвещение»,1986г.

**Цель программы:**всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;

- развитие основных двигательных качеств.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Минимальный состав группы 15 человек.

**Сроки реализации программы.** Данная программа рассчитана на 1год обучения. Время, отведенное на обучение ежегодно составляет 68 часов в год, по 2 часа в неделю на группу. В году 35 учебных недель.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям секций рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов (промежуточная (декабрь) и итоговая аттестация(май), а также участие в различных соревнованиях.

**3.Учебные планы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц | Наименование учебно-тематических занятий и массовых мероприятий | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| ***Сентябрь*** |
| 1 | 1 неделя |  Развитие футбола в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки закаливания. Режим и питание спортсмена | 2 | 1 | 1 |
| 2 | 2 неделя | Общая и специальная физическая подготовка спортсмена –футболиста. | 2 |  | 2 |
| 3 | 3 неделя | Общая и специальная физическая подготовка спортсмена –футболиста. | 2 | - | 2 |
| 4 | 4 неделя | Общая и специальная физическая подготовка спортсмена | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | **1** | **7** |
| ***Октябрь*** |
| 5 | 1 неделя | Основы тактики и техники игры в футбол | 2 | - | 2 |
| 6 | 2 неделя | Основы тактики и техники игры в футбол | 2 | - | 2 |
| 7 | 3 неделя | Основы тактики и техники игры в футбол.  | 2 | - | 2 |
| 8 | 4 неделя | Тактика игры в защите; зона ,опека, комбинированная оборона | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | - | **8** |
| ***Ноябрь*** |
| 9 | 1 неделя | Тактика игры в защите; зона ,опека, комбинированная оборона | 2 | - | 2 |
| 10 | 2 неделя | Тактика игры в защите; зона ,опека,комбинированная оборона. | 2 | 1 | 1 |
| 11 | 3 неделя | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 2 | - | 2 |
| 12 | 4 неделя | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | **1** | **7** |
| ***Декабрь*** |
| 13 | 1 неделя | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 2 | - | 2 |
| 14 | 2 неделя | Правила игры .Организация и проведение соревнований. | 2 | - | 2 |
| 15 | 3 неделя | Общая физическая подготовка, игры, гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 | - | 2 |
| 16 | 4 неделя | Общая физическая подготовка, игры, гимнастические упражнения, упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | - | **8** |
| ***Январь*** |
| 17 | 1 неделя | Общая физическая подготовка, игры, гимнастические упражнения, упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения. | 2 | - | 2 |
| 18 | 2 неделя | Специальная физическая подготовка, упражнения для воспитания силы ног,рук,туловища. | 2 | - | 2 |
| 19 | 3 неделя | Специальная физическая подготовка,упражнения для воспитания силы ног,рук,туловища. | 2 | - | 2 |
| 20 | 4 неделя | Специальная физическая подготовка,упражнения для воспитания силы ног,рук,туловища | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | - | **8** |
| ***Февраль*** |
| 21 | 1 неделя | Специальная физическая подготовка, упражнения для воспитания силы ног,рук,туловища. | 2 | - | 2 |
| 22 | 2 неделя | Упражнения для воспитания быстроты. | 2 | - | 2 |
| 23 | 3 неделя | Упражнения для воспитания быстроты | 2 | - | 2 |
| 24 | 4 неделя | Упражнения для воспитания быстроты. | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | **1** | **7** |
| ***Март*** |
| 25 | 1 неделя | Упражнения для воспитания быстроты | 2 | - | 2 |
| 26 | 2 неделя | Упражнения для воспитания быстроты. | 2 | - | 2 |
| 27 | 3 неделя | Упражнения для формирования у учащихся правильных движений выполняемых без мяча | 2 | - | 2 |
| 28 | 4 неделя | Упражнения для формирования у учащихся правильных движений выполняемых без мяча | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** |  | **8** |
| ***Апрель*** |
| 29 | 1 неделя | Упражнения для формирования у учащихся правильных движений выполняемых без мяча | 2 | - | 2 |
| 30 | 2 неделя | Упражнения для воспитания ловкости. | 2 | - | 2 |
| 31 | 3 неделя | Упражнения для воспитания ловкости. | 2 | - | 2 |
| 32 | 4 неделя | Упражнения для воспитания ловкости. | 2 | - | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **8** | - | **8** |
| ***Май*** |
| 33 | 1 неделя | Изучение техники и тактики игры. Удар по мячу, остановка мяча, ведение мяча, ложное движение, отбор, вбрасывание. | 2 | - | 2 |
| 34 | 2 неделя | Итоговая аттестация | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  **Всего:** | **4** | **-** | **8** |
|  |  **Итого за учебный год:** | **68** | **3** | **65** |

**4.Содержание программы**

**Тема 1.Общая физическая подготовка**

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направления, замыканием, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колоны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения 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 на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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 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 малыми мячами – броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100,800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный.

Русская лапта.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 2 до 6 км на время.

**Тема 2.Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-50. 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 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

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

Бег с изменением направления до 1800. 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): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью 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 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 от40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах и с продвижением, и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см), с последующим прыжком вверх на 7-10м. беговые прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. 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.

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, с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

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 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-1800. прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведение мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком: то же с поворотом до 1800. 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. Управление на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.
**Тема 3.Техническая подготовка**
Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
*Удары по мячу ногой*. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией пролета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.
*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.
*Ведение мяча.* Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
*Обманные движения (финты).* Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.
*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.
*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тема 4.Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**
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.
Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
*Командные действия****.*** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.**
*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.
*Командные действия*. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.
*Тактика вратаря.*Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Тема 5.Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.
Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по футболу.

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

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача).

**Тема 6.Приемные и переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Возраст (лет)** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | Бег 300 м (сек) | 60 | 59 | - | - | - | - |
| 3 | Бег 400 м (мин/сек) | - | - | 1:15 | 1:12 | 1:08 | 1:05 |
| 4 | 6-минутный бег (м) | - | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1600 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 175 | 190 | 205 | 215 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| 7 | Удар по мячу на дальность (м) | - | 45 | 50 | 55 | 60 | 70 |
| 8 | Жонглирование мячом (кол-во ударов) | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 9 | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м)  | - | - | 18 | 20 | 22 | 25 |

**Тема 7.Учебные и тренировочные игры**

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

**Тема 8.Участие в соревнованиях**

Участие во внутришкольных, районных и краевых соревнованиях.

**9.Инструкторская и судейская практика**

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы.