

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю  
Директор Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

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

**«ФУТБОЛ»**

**для детей 8-18 лет**

**Срок реализации: 4 года**

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

Харламов Д.А., тренер – преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Методическое обеспечение программы.
4. Контрольное тестирование
5. Материально-техническое обеспечение программы
6. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Футбол" составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа направлена на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

### **Актуальность программы:**

В связи с изменением ритма жизни и увеличивающейся учебной нагрузкой, а также низкой организацией досуговой деятельности детей и подростков, возникает необходимость создания секций спортивной направленности, которая средствами физической культуры решала бы проблему гиподинамии подрастающего поколения и прививала интерес к регулярным и самостоятельным занятиям двигательными упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Поскольку футбол является самым популярным видом спорта среди мальчиков школьного возраста, имеет смысл целенаправленно обучать ребят основам владения мячом технике и правилам игры. Таким образом, может решаться еще одна задача – формирование детских и подростковых команд для участия в турнирах различного уровня, начиная с дворовых и товарищеских игр, заканчивая Первенством района и выше.

**Цель программы** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

### **Образовательные задачи:**

1. Способствовать овладению воспитанниками движениями и элементами игры в футбол.

2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам игры в футбол.
3. Формировать навыки в игре.
4. Сформировать систему знаний, умений по основам игры в футбол.
5. Подготовка судей-общественников по футболу.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развивать у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Формировать патриотизм.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Условия реализации образовательной программы:**

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Программа рассчитана на 4 - летнее обучение. Комплектование групп по футболу осуществляется на основании выполнения (подтверждения) обучающимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих этапу подготовки.

Начало обучения осуществляется при наличии:

- заявления от родителей
- медицинского заключения

#### **Режим занятий:**

Продолжительность занятий составляет 1 - 2 часа (1 академический час – 45 минут) 2 - 3 раза в неделю.

Общее количество часов в один год обучения: 108 часов (при нагрузке 3 часа в неделю), 144 часа (при нагрузке 4 часа в неделю), 180 часов (при нагрузке 5 часов в неделю), 216 часов (при нагрузке 6 часов в неделю).

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается 12 - 20 человек.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Занятия групповые, в состав группы входят от 12 до 20 человек.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «школа мяча», владение основными техническими приемами футбола. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно (в команде) выбирать тактический вариант игры и реализовывать его, распределяя роли игроков. Активно взаимодействовать в команде. На протяжении 15 минут учебной игры (2 x 7,5 минут по правилам мини футбола) демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий

#### Способ проверки:

- участие в соревнованиях различного уровня.
- турнир (между собой, между другими командами)

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по нагрузке						Формы контроля
		108			144			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	-	4	4	-	4	опрос
3	Общая физическая подготовка	13	30	43	15	35	50	зачет
4	Специальная физическая подготовка	10	20	30	12	28	40	зачет
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	10	15	25	12	26	38	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6	Контрольные игры и соревнования	1	1	2	2	4	6	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7	Тестирование и медицинское наблюдение	1	1	2	2	2	4	выполнение контрольных нормативов,

								собеседование, наблюдение
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по нагрузке						Формы контроля
		180			216			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	8	-	8	опрос
3	Общая физическая подготовка	20	40	60	25	45	70	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	28	48	25	35	60	зачет
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	15	35	50	16	40	56	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6	Контрольные игры и соревнования	3	7	10	4	12	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности
- правила поведения на занятиях
- здоровье и здоровый образ жизни
- история возникновения и развития футбола
- развитие физических качеств

### 2. Общая физическая подготовка

- Развитие общей выносливости

бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие ловкости

упражнения на снарядах, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.

- Развитие координации

ориентация в пространстве, упражнения в парах. Упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки), гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на формирование правильного владения мячом.

- Развитие гибкости

Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек. Мост, держать 3 сек Шпагаты в трех положениях; правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)

- Развитие силы и силовой выносливости; гантели, утяжелители, упражнения в парах с сопротивлением партнера, упражнения силового характера с использованием собственного веса.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Основное требование - развитие физических качеств футболистов предусматривает оценку скоростных и скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости.

1. Бег 30 метров (с)
2. Бег 50 метров (с)
3. Бег 7 раз по 50 метров (с).
4. Тест Купера на общую выносливость. Бег в течение 12 минут.
5. Тест на быстроту и скоростную выносливость. Бег 30 метров с высокого старта. 3 повторения с интервалом отдыха 20 секунд. Скоростная выносливость определяется по сумме показателей в 3 попытках.
6. Пятерной прыжок в длину с ноги на ногу с места.
7. Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы на дальность

### **4. Техничко-тактическое мастерство**

Учащиеся получают базовую информацию о тактике этого вида спорта, о роли партнеров в игре, умения работать в команде. Технические элементы изучаются, начиная с наиболее простых, затем, по мере усвоения, совершенствуются в более сложные.

Технические умения

- Удар носком, удар подъёмом, удар внутренней стороной стопы, удар внешней стороной стопы.

- Удар пяткой, удары с подрезкой мяча, удары по катящемуся и летящему мячу, удары головой.

- Остановки мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, приёмы игры вратаря, передачи.

Тактические знания

- Если «работает» голова, индивидуальная тактика, система игры, игра вратаря.

- Тактика игры защитников, тактика игры полузащитников, тактика игры нападающих.

- Законы футбольного поля, правила игры, мини-футбол, футбольная терминология.

## **5. Соревновательная подготовка**

Учащиеся на этом году обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности

- пропаганда асоциального поведения

- правила игры в футбол

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта.

- первая помощь при травмах

### **2. Общая физическая подготовка**

- Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость-1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке - прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту).

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн.стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- Развитие координации – упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата, средствами вращательной акробатики. Упражнения со снарядами (скакалки, гимн.палки, мячи), гимнастические упражнения .

### **3. Специальная физическая подготовка**

Основное внимание в разделе СФП направлено на развитие физических качеств применительно к игре в футбол:

- скоростная выносливость – пробегание коротких отрезков большое количество раз:

- специальная ловкость – повороты и остановки в движении, перемещение относительно игроков своей команды и противника.

- координационные способности – умение быстро ориентироваться в пространстве, координирование действий при ведении и передаче мяча.

Основа любой игры с мячом – «школа мяча». Учащиеся осваивают ведение мяча, удары по мячу (различной интенсивности, различными частями тела, из различных положений). Большое значение имеет формирование так называемого «чувства мяча», которое достигается регулярным взаимодействием с мячом.

#### **4. Техничко-тактическое мастерство**

Моделирование игры в тренировочном процессе. Психологическое состояние во время игры.

#### **5. Соревновательная подготовка**

Учащиеся на этом году обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух-четырех соревнованиях.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности
- техника безопасности во время игры в футбол
- первая помощь при травмах
- правила поведения на занятиях
- правила поведения на соревнованиях
- здоровье и здоровый образ жизни
- гигиена
- правильное питание
- соблюдение режима дня

#### **2.Общая физическая подготовка**

- Развитие общей выносливости

Бег на выносливость 1 км, 3 км

Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами, количеству прыжков в минуту.

Подкачка (выпрыгивания, складки, приседания, отжимания, поднятие ног в висе на шведской стенке, пресс, упражнения на мышцы спины), выполняется на время.

- Развитие специальной выносливости.

Работа с мячом на время и на качество техники владения.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

Отработка элементов игры на уровне команд района. Для конечного результата необходимо выставлять команду, подготовленную из воспитанников отделения футбола, на городские соревнования и турниры не меньшего ранга.

#### **4. Техничко-тактическое мастерство**

Умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед игрой, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Вести борьбу с соперником до конца, не поддаваться неприятным уловкам со стороны соперника, не отвечать им грубостью на грубость.

#### **5. Соревновательная подготовка**

Учащиеся на этом году обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в четырех-шести соревнованиях.

### **Содержание программы четвертого года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности.
- формирование у занимающихся специальных знаний в ходе практических занятий и самостоятельно.
- повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

#### **2. Общая физическая подготовка**

- Развитие общей выносливости

Бег, бег с грузами -1км, бег с препятствиями, прыжки на скакалки.

Подкачка с грузами.

- Развитие специальной выносливости.

Игра в процессе тренировки с грузами.

- Развитие силы, силовой выносливости во время игры.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

Учащиеся осваивают ведение мяча, удары по мячу (различной интенсивности, различными частями тела, из различных положений) не только в процессе тренировки, но и в игре. Большое значение имеет формирование так называемого «чувства мяча», которое достигается регулярным взаимодействием с мячом. Отработка ударов с 11-метровой отметки. Готовность команды участвовать в игре по формату кубка, с дополнительным временем и послематчевыми штрафными.

#### **4. Техничко-тактическое мастерство**

Самостоятельно (в команде) выбирать тактический вариант игры и реализовывать его, распределяя роли игроков. Активно взаимодействовать в команде. На протяжении 15 минут

учебной игры (2 x 7,5 минут по правилам мини футбола) демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

### 5. Соревновательная подготовка

Учащиеся на этом году обучения в течение учебного года принимают участие более чем в шести соревнованиях.

## 3. Методическое обеспечение программы

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- Целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## 4. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Контрольные упражнения по ОФП	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	лет										
Бег 30м. (сек.)	5.8	5.7	5.3	5.3	5.2	5.1	4.8	4.7	4.3	4.2	4.1
Бег 400 м. (сек.)	-	-	60.0	58.0	57.0	67.0	65.0	64.0	61.0	59.0	58.0
челночный бег 3x10	10.8	10.5	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-
челночный бег 3x15	-	-	-	9.2	9.0	-	-	-	-	-	-
челночный бег 7x50	-	-	-	-	-	70	68	68	60	60	60
6-минутный бег (м.)	-	-	-	1100	1200	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег								3000	3000	3050	3100

Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	190	200	220	225	240	250	255
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные упражнения по СФП для полевых игроков	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	бег 30м с ведением мяча (сек.)	8.0	7.5	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0	4.7
бег 5х30м. с ведением мяча	-	-	-	-	-	30.0	28.0	27.0	25.0	24.0	23.5
удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) м.	-	-	-	-	45	55	65	75	80	85	90
удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	-	-	6	7	8	9	10	12	12	13	13
жонглирование мячом (количество раз)			8	10	12	20	25	35	35	40	40
<b>для вратарей:</b>											
удары по мячу на дальность и точность(м).	-	-	-	-	-	30	34	38	40	43	45
доставание подвешенного мяча											

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Футбольное поле
- Спортивный зал
- Баскетбольная, волейбольная площадка
- Переносные ворота стандартного размера и уменьшенных размеров (5х2 м, 3х2 м, 1,1х1 м)
  - Футбольные мячи № 3-5, а также волейбольные и теннисные мячи не менее одного мяча на двух занимающихся;
  - Набивные мячи массой 1-2 кг;
  - Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета;
  - Игровая форма

## **6. Список литературы для педагогических работников**

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
11. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.
12. С.Н.Андреев, В.С. Левин. Мини-футбол. Методическое пособие.- Липецк, 2004.

## **Список литературы для детей**

1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.2001г.
2. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
3. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 2003.