

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на  
заседании методического  
совета  
от 26.08.2017 г.  
Протокол №1

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 31. 08. 2017  
Протокол №1



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта футбол

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 2 года

*Составители: тренеры-преподаватели  
Мануйлова В.П., Захаров В.И.*

г. Суворов  
2016 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
  - 2.1 Учебный план
  - 2.2 Содержание разделов программы
3. Методическое обеспечение
4. Система контроля и зачётные требования
5. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по виду спорта футбол для МБУ ДО ДЮСШ г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
  - Устава и локальных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова
- Цель программы - повышение уровня физического развития и физической подготовленности через занятия футболом.

### Задачи:

- Научить владеть основами техники и тактики избранного вида спорта;
- Развивать основные физические качества (силу, координацию, быстроту, выносливость);
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Формировать стойкий интерес к занятиям футболом.

### Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — футболе.

### Возраст обучающихся, которым адресована программа

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 16 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие справку о состоянии здоровья.

### Количество обучающихся в группах 12-15 человек

Объём программы: 312 часов

Срок реализации программы: 2 года

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 39 недель (4 часа в неделю, 156 часов в год).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты:

**Обучающийся должен *знать*:**

- правила поведения на спортивной площадке, футбольном поле;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю развития футбола в России и успех российских футболистов на международной арене. Динамика достижений юных футболистов различных возрастов в России и за рубежом;
- гигиену, режим и питание, закаливание спортсмена. Режим дня. Требования к спортивной одежде. Значение водных процедур;
- строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение;
- врачебный контроль с самоконтроль. Дневник самоконтроля. Травмы и причины их возникновения. Предупреждение травматизма;
- физическую подготовку футболиста. ОФП как фундамент для будущей специализации. Принципы составления комплексов упражнений для развития силы и гибкости;
- правила соревнований по футболу. Виды и программа соревнований. Календарь соревнований. Обязанности и права участников.

**Уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня основных физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки;
- владеть основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- соблюдать требования техники безопасности
- применять навыки судейства игры

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо

научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния футбола, правил соревнований по футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и удары по воротам.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в футбол.

Программный материал включает следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта
- Общая физическая подготовка
- Избранный вид спорта
- Специальная физическая подготовка

Программа является основным документом при организации и проведении занятий футболом в МБУ ДО «ДЮСШ», реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ П/П	Содержание материала	СОГ-1	СОГ-2
1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	14	14
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	30	20
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	28	38
4	<b>Избранный вид спорта:</b> Техническая подготовка Тактическая подготовка Тестирование	84	84
	Итого часов	156	156

### 2.2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

# ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Правила поведения на спортивной площадке, футбольном поле, бассейне. Техника безопасности при занятиях спортивными играми, плаванием.
2. История развития футбола в России и успех российских футболистов на международной арене. Динамика достижений юных футболистов различных возрастов в России и за рубежом.
3. Гигиена, режим и питание, закаливание спортсмена. Режим дня. Требования к спортивной одежде. Значение водных процедур.
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение.
5. Врачебный контроль с самоконтролем. Дневник самоконтроля. Травмы и причины их возникновения. Предупреждение травматизма.
6. Физическая подготовка футболиста. ОФП как фундамент для будущей специализации. Принципы составления комплексов упражнений для развития силы и гибкости.
7. Правила соревнований по футболу. Виды и программа соревнований. Календарь соревнований. Обязанности и права участников.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силы.

- Упражнения для развития силы мышц ног.
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения для развития мышц туловища

Развитие быстроты.

- Упражнения для развития старта.
- Упражнения для развития стартового разгона.
- Упражнения для совершенствования скоростных качеств.
- Упражнения для совершенствования рывково-тормозных действий.
- Упражнения для совершенствования скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому.

Развитие выносливости.

- Упражнения для развития и повышения работоспособности.
- Кроссовая подготовка.
- Спортивные игры.
- Баскетбол.
- Теннисбол.
- Регби.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выпрыгивание с ударом по мячу, подвешенному вверху.
2. Прыжки на 1 и 2 ногах с подтягиванием коленей к груди.
3. Прыжки вперед на 2 ногах типа «кенгуру».
4. Упражнения для мышц брюшного пресса.
5. Ускорения 5-7 м из положения стоя, сидя, лежа.
  
6. Бег в гору с места под углом 5-10 градусов.
7. Бег под гору с места под углом 10 градусов.
8. Бег зигзагами 7+7+7м .
9. Бег с поясом весом 3-4 кг.
10. Челночный бег 10х10м.
11. Бег с ускорениями до 15м с преодолением вертикальных препятствий высотой до 1,5м.
12. Бег с изменением направления движения по сигналу.
13. Двухсторонняя игра в футбол.
14. Ведение мяча правой-левой ногой.
15. Передачи мяча (короткие, средние и длинные).
16. Удары мяча (с близкого, среднего и дальнего расстояния).
17. Жонглирование мячом.
18. Работа в парах, тройках, квадрате.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Техника полевого игрока.
2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.
3. Остановка мяча грудью, бедром, внутренней стороной стопы.
4. Удары по мячу головой, подъемом, с разворота, в прыжке через себя.
5. Передачи внешней и внутренней стороной стопы, короткие и длинные передачи.
6. Жонглирование мячом.
7. Упражнения в парах, тройках.
8. Комбинация игры в стенку и удар по воротам.
9. Комбинация «скрещивание» и удар по воротам.
10. Техника игры вратаря.
11. Ловля мяча снизу и сверху 2 руками.
12. Отбивание мяча.
13. перевод мяча над перекладиной.
14. Бросок мяча снизу и сверху 1 рукой.
15. Игра на выходе.
16. Ловля высоко летящих мячей.

### **Тактическая подготовка**

1. Розыгрыши стандартных положений (угловые, свободные, штрафные).

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Правила поведения на спортивной площадке, футбольном поле, бассейне. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
2. История развития футбола в России и успех российских футболистов на международной арене. Динамика достижений юных футболистов различных возрастов в России и за рубежом.
3. Гигиена, режим и питание, закаливание спортсмена. Режим дня. Требования к спортивной одежде. Значение водных процедур. . Массаж и его значение. Средства восстановления
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Нервная система.
5. Врачебный контроль с самоконтроль. Дневник самоконтроля. Травмы и причины их возникновения. Предупреждение травматизма.
6. Физическая подготовка футболиста. ОФП как фундамент для будущей специализации. Принципы составления комплексов упражнений для развития силы и гибкости, выносливости, координации.
7. Правила соревнований по футболу. Виды и программа соревнований. Календарь соревнований. Обязанности и права участников. Судейская коллегия. Установка на игру.
8. Тактика игры в футбол (в защите, атаке, полузащите).
9. Морально-волевая подготовка спортсменов.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Развитие силы.

1. Упражнения для развития силы мышц ног.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения для развития мышц туловища

Развитие быстроты.

1. Упражнения для развития старта.
2. Упражнения для развития стартового разгона.
3. Упражнения для совершенствования скоростных качеств

Развитие абсолютной скорости: рывково-тормозных действий и скорости выполнения технических приемов с переключением с одного вида действия к другому.

Развитие ловкости

1. Различные виды кувырков и переворотов.
2. Опорные прыжки.

Развитие гибкости.

1. Имитация ударов по высоко летящему мячу.
2. Имитация ударов через себя.
3. Упражнения с мах сгибанием и разгибанием в суставах.



Развитие выносливости.

1. Упражнения для развития и повышения работоспособности.
2. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры.

1. Баскетбол.
2. Теннисбол.
3. Футбол 2 мячами.
4. Игра в футбол с усложненными правилами и заданиями (в 1,2,3 касания).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Ускорение 5-7м после прыжка с поворотом на 180-360 градусов.
2. Выпрыгивание с ударом по мячу, подвешенному вверх.
3. Прыжки на 1 и 2 ногах с подтягиванием коленей к груди.
4. Прыжки вперед на 2 ногах типа «кенгуру».
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Ускорения 5-7 м из положения стоя, сидя, лежа.
7. Бег в гору с места под углом 5-10 градусов.
8. Бег под гору с места под углом 10 градусов.
9. Бег зигзагами 7+7+7м .
10. Бег с поясом весом 3-4 кг.
11. Челночный бег 10х10м.
12. Бег с ускорениями до 15м с преодолением вертикальных препятствий высотой до 1,5м.
13. Бег с изменением направления движения по сигналу.
14. Двухсторонняя игра в футбол.
15. Ведение мяча правой-левой ногой.
16. Передачи мяча (короткие, средние и длинные).
17. Удары мяча (с близкого, среднего и дальнего расстояния).
18. Жонглирование мячом.
19. Работа в парах, тройках, квадрате.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника полевого игрока.

1. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Остановка мяча грудью, бедром, внутренней стороной стопы.
3. Удары по мячу головой, подъемом, с разворота, в прыжке через себя.
4. Передачи внешней и внутренней стороной стопы, короткие и длинные передачи.
5. Жонглирование мячом.
6. Упражнения в парах, тройках, в квадрате.
7. Комбинация игры в стенку и удар по воротам.
8. Комбинация «скрещивание» и удар по воротам.

Техника игры вратаря.

1. Ловля мяча снизу и сверху 2 руками.
2. Отбивание мяча.
3. перевод мяча над перекладиной.
4. Бросок мяча снизу и сверху 1 рукой.
5. Игра на выходе.
6. Ловля высоко летящих мячей.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Тактические схемы построения игры 1x4x2x4, 1x4x3x4, 1x4x5x1, 1x4x4x2.
2. Варианты игры в обороне: зонный, персональный, смешанный.
3. Варианты игры в атаке (проходы по флангам, с последующей передачей мяча, атака по центру, с подключением защитников).

### **3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Новички зачисляются в группы без предварительного отбора. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией учебных видеоматериалов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы и просмотру спортивных передач.

Практические занятия проводятся с учетом возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Вся учебная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности.

Тренер-преподаватель должен:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, одеждой и обувью занимающихся.

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для определения уровня физической подготовленности необходимо проводить тестирование и сдачу контрольных нормативов; технической и тактической подготовки – еженедельные тренировочные двухсторонние игры.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по годам обучения

Контрольные упражнения	Возраст	СОГ-1	СОГ-2
Челночный бег 3x10 (с)	9 лет	10.2	10.0
	10 лет	9.9	9.7
	11 лет	9.7	9.5
	12 лет	9.5	9.3
	13 лет	9.3	9.1
	14 лет	9.1	8.9
	15 лет	8.9	8.7
	16 лет	8.7	8.5
Прыжок в длину с места (см)	9 лет	120	125
	10 лет	130	135
	11 лет	140	145
	12 лет	145	150
	13 лет	150	155
	14 лет	165	170
	15 лет	180	185
	16 лет	190	195
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	9 лет	27	28
	10 лет	30	31
	11 лет	33	34
	12 лет	35	36
	13 лет	37	38
	14 лет	38	39
	15 лет	41	42
	16 лет	43	44

### Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	Возраст	СОГ-1	СОГ-2
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	9 лет	10.0	9.8
	10 лет	9.8	9.6
	11 лет	9.6	9.5
	12 лет	9.5	9.4
	13 лет	9.4	9.3
	14 лет	9.3	9.2
	15 лет	9.2	9.1
	16 лет	9.0	8.6
Жонглирование мячом (раз)	9 лет	12	13

	10 лет	13	14
	11 лет	14	15
	12 лет	15	16
	13 лет	16	17
	14 лет	17	18
	15 лет	18	19
	16 лет	20	21
Удары на дальность (м)	9 лет	38	39
	10 лет	39	40
	11 лет	40	41
	12 лет	41	42
	13 лет	42	43
	14 лет	43	44
	15 лет	44	45
	16 лет	45	46

## **5. Список литературы**

1. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. Москва, 1987, федерация футбола.
2. Футбол. Учебник под редакцией Казакова П.Н., Фис, Москва, 1978 г.
3. Правила соревнований по футболу, Москва, Фис, 2004 г.
4. Программа, Футбол. Примерные программы для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва, Советский спорт, 2008.

