

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №12»

**«Рассмотрено»**  
на педагогическом  
совете  
Протокол №1  
от 23 августа 2017 г.

**«Утверждено»**  
Директор МОУДО «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ А.П. Степанов  
Приказ № 46\1  
от 1 сентября 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дополнительной общеразвивающей программе по футболу  
для спортивно-оздоровительного этапа**

Срок реализации 1 год

Составитель: тренер-преподаватель высшей категории **Бородин А.А.**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3 стр.
2. Учебный план .....	4 стр.
3. Методическая часть программы.....	5 стр.
4. Система контроля и зачетные требования .....	8 стр.
5. Ожидаемые результаты .....	9 стр.
Список литературы .....	10 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе учебной дополнительной общеразвивающей программе по футболу на спортивно-оздоровительном этапе для Муниципального образовательного учреждения дополнительного образовательного «Спортивная школа №12», разработанной на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), опыта работы тренеров-преподавателей по футболу спортивных школ, на материалах программы «Футбол» учебно-тренировочной работы в спортивных школах» г. Москва 2008 год, Российский футбольный союз.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей и взрослых. Футбол развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития массового детско-юношеского и молодежного футбола в школе.

Направленность программы – физкультурно-спортивное

Участниками программы являются – дети и подростки с 7 до 17 лет.

Образовательный цикл – 1 год.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу зачисляются все желающие заниматься спортом, при согласии родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки и в порядке очередности поступлений заявлений.

Комплектуются группы с учётом возрастных особенностей детей по трем возрастным группам: 7-10 лет - младший школьный возраст; 11-14 лет – средний школьный возраст; 15-17 лет – старший возраст.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных учебных группах по футболу.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и молодёжи;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий футболом.

### **Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах.**

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 7-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся

обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30-50 м и 20-30 м). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 7-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Обучение подростков 12-15 лет, юношей 16-17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8-9 и 10-11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в СШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения задач, стоящих на спортивно-оздоровительном этапе, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Годовой учебный план-график** программы разработан на 36 недель, режим для тренировочной работы 6 часов в неделю.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	
		7-8 лет	9-17 лет
1.	Теоретическая подготовка	6	10
2.	Общая физическая подготовка	86	66
3.	Специальная физическая подготовка	10	16
4.	Техническая подготовка	54	55
5.	Тактическая подготовка	14	19
6.	Учебные и тренировочные игры	18	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-	8
8.	Контрольные тесты	4	4
9	Другие виды спорта	24	20
	<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### **Содержание учебных тем.**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований, личная и общественная гигиена, краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

#### ***Учебный материал.***

##### **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт.* 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.

*Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.* Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### *Личная и общественная 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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Правила игры.* Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

*Оборудование и инвентарь.* Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

#### **Средства развития ОФП,СФП**

##### ***Подвижные игры и эстафеты:***

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;

- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

**Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

**Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

**Техническая подготовка.**

	7-10	11-14	15-17
Приёмы игры			
Бег с мячом по прямой	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один в один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка паса в движении		+	+
Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача слёта		+	+

Короткая передача в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+
Ведение мяча с ударом	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Удар головой в обороне		+	+
Удар головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершении атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар»	+	+	+
Финт «ложная остановка»	+	+	+
Финт «пробрось мяч»		+	+
Финт «уход с мячом»	+	+	+
Финт «выпад в сторону»	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру»		+	+
Финт «переступание через мяч»	+	+	+
<b>ИГРА ВРАТАРЯ</b>			
Техника броска	+	+	+
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

## ***Тактическая подготовка.***

### *Тактика нападения*

Приёмы игры	Возраст (лет)		
	7-10	11-14	15-17
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональное		+	+
Смена флангов атаки путём точной, длинной передачи мяча			+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки ворот противника		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

### *Тактика защиты*

Приёмы игры	7-10	11-14	15-17
Отработка «закрывания», «перехвата» и «отбора мяча»	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
<b>ИГРА ВРАТАРЯ:</b> Выбор места при ловле мяча на выпаде и перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах		+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

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

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста.

По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны сдать нормативные требования по физической подготовленности, основные требования - прирост показателей по ОФП, СФП.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.



**Контрольные нормативы по общей физической подготовки  
и специальной физической подготовки футболистов**

№ п/п	Контрольные упражнения (виды тестов)	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30 м (сек) со старта	6,8-5,6	5,8-4,8	4,7-4,5
2	Бег 60 м (сек) со старта	Не более 11,8	11,7-11,6	11,5-11,4
3	Бег 800 м (мин., сек)	4,20-4,10	4,00-3,50	-
4	Бег 1000 м (мин., сек)	-	-	4,10-4,00
5	Прыжок в длину с места (см)	135-140	150-160	160-170
6	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,2-7,0	6,9-6,8	6,7-6,5
7	Удары по мячу ногой (левой и правой) на дальность (м)	10-15	20	25
8	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	5-4	6-8	9-10
9	Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	2-3	3-5

**5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом образовательной деятельности детей по общеразвивающей дополнительной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей на начальном или тренировочном этапах подготовки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2015. – 128 с.:
2. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович.. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2015. – 128 с.:
3. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2016. – 170 с.
4. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2014. – 240 с.: ил.
5. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015. – 320 с.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2016. – 256 с.:
7. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 192 с. (Профессия – тренер).
8. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2013. – 168 с.