

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КИНГИСЕППСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО «КСШ «Юность»

Протокол №3 от 25 мая 2023 г

«Утверждена»  
Приказом директора  
МБУДО «КСШ «Юность»

№ 47-О.Д. от 31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

срок реализации образовательной программы:  
**весь период обучения**

Составители программы:  
Коротаев Михаил Алексеевич,  
Порошкина Ирина Валерьевна  
тренеры-преподаватели МБУДО «КСШ «Юность»

г.Кингисепп  
2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Футбол» были использованы:

Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз. -М.: Советский спорт, 2011/

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Футбол»:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Футбол»:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализация и адаптация детей к жизни в обществе;
- профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основополагающие принципы:

**Системность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение **задач** поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов ОФП.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных

двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Рабочая программа рассчитана на 92 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное кол-во уч. часов в неделю</b>	<b>Требования по спортивной подготовке</b>
<b>Спортивно-оздоровительный</b>	Весь период	15	до 25	2	Прирост показателей ОФП

#### **Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной полготовки по виду спорта футбол.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки  
количество часов в неделю – 2 / количество часов в год – 92.

### Примерный план-схема годового цикла подготовки игроков в спортивно-оздоровительных группах

№	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая	45
3	Специальная физическая	20
4	Игровая подготовка	23
	<b>Всего часов</b>	<b>92</b>

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### **3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. 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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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 отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях ( стоя, сидя, лежа ), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах ( вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и

набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

### **3.4. Игровая подготовка**

Игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки футболистов к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление ТТД (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними

(одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков - обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других спортивных школ. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

#### **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.



## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- о Спортивный зал 40x20м;
- о Тренажёрный зал;
- о Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- о Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- о Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- о Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- о Комплект футбольных мячей (на команду);
- о Переносные футбольные ворота;
- о Воротные сетки;
- о Набивные мячи;
- о Скакалки;
- о Утяжелители, гантели;
- о Штанга с разновесами;
- о Компрессор для накачки мячей;
- о Стойки и «пирамиды» для обводки;
- о Гимнастические маты;
- о Арки для отработки точности передач;
- о Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- о DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- о Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.
- о Правила соревнований по футболу.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
4. Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.1958
5. Гагаева Т.М.Психология футбола. М., ФиС. 1969
6. Дьячков В.И.Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967
7. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.: Российская государственная академия физической культуры. 1994
8. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.: Российская государственная академия физической культуры. 1994.
9. Перепелкин В.И. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия. 2000
10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Под общей редакцией тренера-методиста С.Н.Андреева. Москва 1986 г
11. <http://www.vevivi.ru/best/Vozrastnye-anatoma-fiziologicheskie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-yunikh-futbolistov-ref228101.html>
12. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
14. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
15. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
16. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
17. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
18. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
19. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
20. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
21. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
22. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
23. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.

