

Утверждаю  
Директор МБУДО «Дубенская ДЮСШ»

С.А. Афанасьев

Принята: 05.09.2019г. протокол педагогического  
совета № 4



**Дополнительная образовательная  
(общеразвивающая) программа по футболу  
для учреждений дополнительного образования физкультурно-  
оздоровительной направленности**

**Срок реализации программы 1 год.**

Составил: тренер-преподаватель  
Чаткин А.В.

Дубенки 2019г.



## 1. Краткая информационная справка.

Сведения об авторе:

Чаткин Андрей Викторович Стаж работы – 17 лет

Информация о программе:

Программа секции футбола реализуется с 2015 года.

Тип программы – рабочая

Направление деятельности- физкультурно – спортивное.

Уровень освоения – краткосрочный.

Возрастной диапазон – средний школьный возраст.

Контактный телефон – 2-10-72

## **2. Пояснительная записка.**

Предлагаемая Программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на один год обучения.

В кружке футбола занимаются учащиеся школы от 11 до 13 лет, не имеющие отклонения в состоянии здоровья. Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям футболом. Наполняемость группы составляет 15 человек. В начальную группу зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно обязательно санкционироваться врачом. При этом должно учитываться физическое и психическое состояние, функциональные возможности организма ребенка. В неделю проводится одно двухчасовое занятие.

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Длительность этой части разминки зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, воспитание физических качеств. В заключительной стадии решается задача восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Индивидуальные занятия даются в том случае, когда обучаемый много отсутствовал и ему необходима помощь в освоении пройденного материала, или наоборот, когда необходима отработка отдельных технических элементов.

### **Цель:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, оказание благотворного оздоровительного воздействия на занимающихся, воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности.

### **Задачи:**

1. Обучать детей основам передвижений в футболе (ходьбе, бегу, приставному шагу, остановкам, финтам, правилам футбола);
2. Обучать выполнению элементов техники; ударов, передач, остановок мяча, отбору мяча, вбрасыванию, техники игры вратаря, способствовать приобретению специальных знаний, навыков соревновательной деятельности;
3. Развить физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость);
4. Воспитать терпение, умение оценивать свое состояние и состояние партнера в командной игре, черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни;
5. Привить интерес к занятиям футболом, организовать здоровый досуг, с пользой проводить свободное время;
6. Формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Знать и понимать:**

- особенности организации индивидуальных занятий по футболу;
- особенности индивидуального здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- правила соревнований по футболу.

#### **Уметь:**

- выполнять технические действия и приемы с мячом и без мяча в соревновательной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств; демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять соревновательные упражнения и технические приемы в футболе.

### **Формы учебно-тренировочной работы**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

## **Основные методы работы.**

### 1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

### 2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

### 3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

## **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

### 3. Краткое содержание программы.

#### Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.
  - Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.
  - Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.
  - Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
  - Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
  - Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
  - Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
  - Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

#### Общая физическая подготовка.

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, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
  - выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
  - поднимания на носки;
  - приседания на двух ногах при разном положении ног;
  - приседания на одной ноге;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
  - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
  - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из

- положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

### **Для развития скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.
- прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами;

### **Упражнения для развития координационных способностей:**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с



продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка обеспечивает наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- прямой и резаный удар по мячу;
- точность удара;
- удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;
- остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы;
- обманных движений;
- отбор мяча - перехватом, выбивание мяча, толчком соперника;
- вбрасывания мяча из положения шага.

Анализ выполнения технических приемов игры вратаря:

- ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой;
- падения перекатом;
- выбивания мяча с рук.

Основными принципами работы являются последовательность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. В начале и конце года обучения проводятся соревнования-тестирования по технической подготовке согласно контрольным нормативам, приведённым в таблице 1.

### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх. Дается понятие о тактике и тактической комбинации. Характер игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения:- индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия:- взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты:- групповые действия, тактика игры вратаря.

**Контрольные нормативы по технической подготовке и общей подготовке**

№ П.п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11	12	13
1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9
2	Бег 300 м (с)	61	59	-
3	Бег 400 м (с)	-	-	1,15
4	6-минутный бег (м)		1300	1400
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14
9	Удар по мячу ногой на точность попадания	4	5	6
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	
11	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	18

**Инструкторская и судейская практика.**

Уже на этапе начальной подготовки занимающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Обучаемые должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика.

Участие обучаемых в тренировочном процессе в качестве инструктора (помощника педагога) чрезвычайно полезно для них, т.к. расширяет их ролевой репертуар, помогает оценивать и поощрять достижения, определять недостатки и способы их устранения из позиции стороннего наблюдателя.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Т е м а	Количество часов в год		
		Всего	Теорети- ческих	Практи- ческих
	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1	1	-
2.	История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1	-
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1	1	-
5.	Правила игры в футбол	2	2	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>		
	Практическая подготовка			
1.	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39
2.	Техническая подготовка	14	1	13
3.	Контрольные нормативы	2	-	2
4.	Тактика игры в футбол	10	1	9
5.	Соревнования по футболу	Соглас- но плану	Спортив- ных	меропри- ятий
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

#### Календарно-тематический план

№ Заня- тия	Дата прове- дения.	Наименование темы	Кол- во часов
1-2		Обучение технике передвижения футболиста. Удары по мячу внутренней частью подъема.	2
3-4		Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	2
5-6		Остановка мяча подошвой и внутренней стороной	2

		стопы. Удары внешней частью подъема.	
7-8		Остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	2
9-10		Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	2
11-12		Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2
13-14		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2
15		Сдача контрольных нормативов	1
16		Соревнования	1
17-18		Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2
19-20		Удары на точность. Ведение мяча.	2
21-22		Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	2
23-24		Остановка выпадом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	2
25-26		Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	2
27-28		Ведение мяча меняя направление. Удары в цель после остановки.	2
29-30		Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2
31-32		Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары.	2
33-34		Остановка мяча грудью в движении. Удары правой, левой ногой на точность.	2
35-36		Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2
37-38		Отбор мяча. Обучение финтам.	2
39-40		Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Удары по воротам.	2
41-42		Остановка мяча. Отбор мяча.	2
43-44		Вбрасывание из-за боковой линии. Основная стойка вратаря.	2
45-46		Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.	2
47-48		Удары по мячу головой. Отбор мяча.	2
49-50		Ведение мяча. Отбор мяча, финты.	2
51-52		Остановка выпадом. Остановка падающего мяча.	2
53-54		Удары на точность. Ведение мяча с изменением скорость.	2
55-56		Ведение с маневрированием. Финт на проход.	2
57-58		Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
59-60		Техника игры вратаря. Ловля высоколетящего мяча. Отбивание кулаком.	2
61-62		Перехват мяча, ведение с изменением направления.	2

		Жонглирование мячом.	
63		Сдача контрольных нормативов	1
64		Соревнования	1
65-66		Удары по мячу по катящемуся мячу, правой, левой ногой.	2
67-68		Обманные движения. Перехват мяча. Тактика нападения.	2
69-70		Индивидуальные действия без мяча. Тактика защиты.	2
71-72		Тактика игры вратаря. Групповые действия.	2
Итого			72

## **5. Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся на оборудованной спортивной площадке, а также в спортивном зале в плохую погоду.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 1. Сетка футбольная        | - 2 шт.     |
| 2. Ворота футбольные       | - 2 шт.     |
| 3. Гимнастическая стенка   | - 2 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки | - 2 шт.     |
| 5. Гимнастические маты     | - 6 шт.     |
| 6. Скакалки                | -15 шт.     |
| 7. Стойки                  | - 10 штук   |
| 9. Мячи футбольные         | - 8 шт.     |
| 10. Рулетка                | -1 шт.      |
| 11. Ворота для минифутбола | -2 шт.      |
| 12. Литература:            |             |

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.

## **6. Используемая литература**

1. Погодаев. Г.И. Настольная книга учителя Физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол Правила соревнований М.: «ФиС», 2002г.
5. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. «Азбука спорта» -«Футбол», ФиС,1988 г.
6. Швыков. И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Терра-Спорт». 2003 г.

### **Литература для учащихся:**

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера. Олимпия-Пресс, 2007г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. Просвещение,1986 г.
3. Алиев Эмиль. Андреев Семен. Мини-футбол в школе. Советский спорт, 2006 г.
4. Годик Марк. Физическая подготовка футболистов. Олимпия-Пресс,2006 г.

## Рецензия на программу дополнительного образования по футболу

Предлагаемая Программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на 1 года обучения.

В группах начальной подготовки по футболу занимаются учащиеся школы в возрасте от 8 до 13 лет в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям футболом. В группы зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно обязательно санкционироваться врачом. При этом должна учитываться физическое и психическое состояние, функциональные возможности организма ребенка.

Цель секции футбола – популяризация такого вида спорта как футбол, привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, достижение спортивных результатов.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике.

В основе программы лежит положение о том, что в работе с детьми, обучающая, развивающая, воспитывающая направленность физической культуры занимает приоритетное место и позволяет решать следующие педагогические задачи:

- развитие основных навыков движения в ходьбе, беге, прыжках, упражнениях с предметами и мячом;
- развитие координационных способностей;
- развитие физической подготовленности;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка.
- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости);

Подготовка учащихся по программе дополнительного образования по футболу дает возможность на начальном этапе привить детям интерес к занятиям футболом, способствует тому, чтобы в дальнейшем воспитанники продолжали тренировочный процесс в секции на отделении футбола детско-юношеской спортивной школы, повышали свое мастерство на более высоком уровне, выступали на городских, районных, областных соревнованиях.