

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина»
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 31 мая 2024 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31 мая 2024 г.

Директор МБОУ ДО

«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»

Ржаксинского

муниципального

округа

А.Ю. Удальцов

Рабочая программа
дополнительной
общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
«Футбол»
(спортивно-оздоровительная группа
1-го года обучения)

2024-2025 учебный год

Составитель Бзикадзе Д.Б. – тренер-преподаватель

Ржакса

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена не только на формирование навыков игры в футбол, но и способствует всестороннему физическому и личностному развитию учащихся. Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с возросшей популярностью данного вида спорта в нашей стране и в мире. Программа позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий футболом для детей различных возрастных категорий. Кроме того, актуальность программы состоит и в том, что в рамках образовательного процесса осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья растущего детского организма.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что теоретические знания даются детям по мере возникновения практических потребностей в курсе занятий. В основном преподаваемые теоретические знания являются ответом на потребности учащихся, вызванные конкретными практическими задачами.

Педагогическая целесообразность программы по футболу состоит в том, что этот вид спорта позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнёрам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

Отличительная особенность программы

Программа по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Адресат программы: дети и подростки 8-10 лет, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Условия набора в учебные группы

Основанием для зачисления в группу учащегося является заявление родителей (законных представителей) и справка от врача о состоянии

здоровья поступающего на обучение с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта, без предварительного отбора.

Количество учащихся: 15-20 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа «Футбол» базового уровня рассчитана на три года обучения с общим количеством учебных часов – 702 часа:

первый год обучения – 234 часа,

второй год обучения – 234 часа,

третий год обучения – 234 часа.

Формы и режим занятий

Форма обучения

Обучение по программе «Футбол» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными учащимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, соревнования по общей и специальной физической подготовке внутри группы, просмотр учебных видеофильмов.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по футболу. Для них организуются спортивные праздники. Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15-20 человек). Состав группы постоянный.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
2	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
3	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234

Формы организации занятий:

групповые и индивидуальные теоретические занятия;

тактические и технические занятия;

внутришкольные соревнования.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование навыков игры в футбол, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Задачи

Образовательные:

формировать у детей интерес и любовь к футболу и спорту;
вырабатывать практические навыки и умения игры в футбол;
осуществлять связь между видами подготовки – физической, технической, теоретической, морально-волевой.

Развивающие:

способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;
повышать уровень общей физической подготовленности;
развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования общей физической подготовки;
подготовка и выполнение контрольных нормативов.

Воспитательные:

воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье;
воспитывать дисциплинированность, товарищество, чувство коллективизма, самостоятельность, настойчивость, взаимовыручку, ответственность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	Текущий
1.	Правила безопасности при занятиях футболом	1	1	0	Текущий
2	Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль	1	1	0	Текущий
3	Правила игры в футбол	1	1	0	Текущий
4	Тактическая подготовка	52	4	48	Текущий, промежуточный
4.1.	Индивидуальные тактические действия	25	2	23	Текущий
4.2.	Групповые тактические действия	15	1	14	Текущий, промежуточный
4.3.	Командные тактические	12	1	11	Текущий

	действия				
5	Техническая подготовка	88	4	84	Текущий, промежуточный
5.1.	Стойки и техники передвижений	4	1	3	Текущий
5.2.	Удары по мячу	21	1	20	Текущий, промежуточный
5.3.	Ведение, остановки и передачи мяча	21	1	20	Текущий, промежуточный
5.4.	Обманные движения, финты. Отбор мяча.	20	0	20	Текущий, промежуточный
5.5.	Техника игры вратаря. Ловля, выбивание и вбрасывание мяча	18	1	17	Текущий
5.6.	Жонглирование мяча	4	0	4	Текущий
6	Общая и специальная физическая подготовка	77	2	75	Текущий, промежуточный
6.1.	ОРУ без предметов и с предметами	26	0	26	Текущий
6.2.	Акробатические упражнения	4	1	3	Текущий
6.3.	Упражнения для развития физических качеств	20	0	20	Текущий, промежуточный
6.4.	Легкоатлетические упражнения	12	0	12	Текущий, промежуточный
6.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	Текущий
7	Учебно-тренировочные игры	10	0	10	Игра, соревнования
8	Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования	4	0	4	Промежуточная
Итого		234	13	221	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Раздел I. Правила безопасности при занятиях футболом

Теория. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

Раздел II. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль

Теория. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда и обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Вред курения. Общий режим дня учащегося. Значение правильного режима дня для учащегося. Факторы природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Раздел III. Правила игры в футбол

Теория. Разбор и изучение игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Индивидуальные тактические действия

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные тактические действия.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Практические действия полевых игроков. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять тактические действия в нападении и защите.

Тактика вращения. Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передавать мяч (после ловли) партнёру, разыгрывать свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Тема 4.2. Групповые тактические действия

Теория. Групповые тактические действия.

Практика. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять тактические действия в нападении и защите.

Тема 4.3. Командные тактические действия

Теория. Командная тактика игры в футбол. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Уметь выбрать и занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе

Раздел V. Техническая подготовка

Тема 5.1. Стойки и техники передвижений

Теория. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.

Практика. Передвижение. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, «приставным» и «скрестным» шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега – вторым шагом и прыжком (на обе ноги).

Тема 5.2. Удары по мячу

Теория. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара.

Практика. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, носком по неподвижному и катящемуся

навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнёру, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

Тема 5.3. Ведение, остановки и передачи мяча

Теория. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых условиях.

Практика.

Ведение мяча. Ведение внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнёров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающего мяча – на месте, в движении вперёд и назад. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Передачи мяча: на точность, в ноги партнёру, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

Тема 5.4. Обманные движения, финты. Отбор мяча

Практика.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом.

Тема 5.5. Техника игры вратаря. Ловля, выбивание и вбрасывание мяча

Теория. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Практика.

Вбрасывание мяча из-за положения шага. Вбрасывания мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону «приставным», «скрестным» шагом и скачками на двух ногах. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями, кулаком без прыжка и в прыжке.

Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 5.6. Жонглирование мяча

Практика. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Раздел VI. Общая и специальная физическая подготовка (в процессе занятий)

Тема 6.1. ОРУ без предметов и с предметами.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на уровне пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищем с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в «полуприседе». Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Тема 6.2. Акробатические упражнения

Теория. Значение акробатических упражнений в игровых ситуациях.

Практика.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шагом. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мостик» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Тема 6.3. Упражнения для развития физических качеств

Практика.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Ускорение и рывки с мячом до 30 м.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.

Упражнения в висах и упорах на силу. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Упражнения на выносливость. Чередование ходьбы и бега до 10 минут.

Упражнения на гибкость и координацию движений. Наклоны из положения стоя, сидя. Челночный бег. Кувырки.

Тема 6.4. Легкоатлетические упражнения

Практика. Бег с высокого старта до 60 м. Кросс 1000 м. Бег медленный (2-3 мин.). Бег повторный 4x50 и 2x100 м.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки с места в длину.

Тема 6.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория. Значение подвижных игр в развитии ребенка.

Практика. Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по

футболу. Тренировочные игры в футбол. Проведение внутришкольных соревнований по футболу и мини-футболу.

Раздел VII. Учебно-тренировочные игры

Практика. Игра по упрощенным правилам.

Раздел VIII. Итоговые занятия.

Промежуточная аттестация в форме тестирования

Практика. Бег на 30 м со старта. Челночный бег 30 м 5 х 6м. Прыжок в длину с места. Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов. Бег 30 м с ведением мяча, сек. Ведение мяча по «восьмёрке». Ведение мяча по границе штрафной площадки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

по итогам первого года обучения

Предметные результаты:

учащиеся должны знать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

уметь:

играть по упрощенным правилам, выполнять комплексы упражнений для разминки; выполнять легкоатлетические упражнения; контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.

Личностные результаты:

научатся основам ведения здорового и безопасного образа жизни;

научатся коллективно взаимодействовать и сотрудничать в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Список литературы для педагога:

1. Годик М.А., Борознов Г.Л., Футбол. Программа. Российский футбольный союз. Коллектив авторов, 2011.
 2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
 3. Кук. М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005.
 4. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002.
 5. Правила игры в футбол. – М.: Астрель, 2006.
 6. Робин Джоунз, Том Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
 7. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
 8. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
 9. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
 10. Чесно Ж.-Л., Дюрэ. Ж. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ. Пресс, 2002.
 11. Чирва. Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- для учащихся:
1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. Кн. для учащихся средних и старших классов. – М.: Просвещение, 2008.
 2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. – Терра-Спорт. Олимпия Пресс, 2004.
 3. Кук М. Упражнения для юных футболистов. – М.: ООО Издательство АСТ., 2013

Интернет-источники

12. <http://www.gssiweb.com/>(Институт спортивной науки)
13. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> (Наука о тренерской работе)
14. <http://www.infosport.ru/sp/>(Энциклопедия по видам спорта)
15. http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf (Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке)
16. . <http://www.vniifk.ru/> (Сайт Всероссийского научно - исследовательского института физической культуры)

17. <http://amfr.ru/edu/mishka/> (Сайт ассоциации мини-футбола России. Общероссийский проект мини-футбол в школу).