

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 мар 2024 г. протокол № 2



мар 20 24 г.

Директор МБОУ ДО

«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»

А.Ю. Удальцов

**Рабочая программа**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**(общеразвивающей) программы**  
**«Футбол»**  
**(спортивно-оздоровительная группа**  
**2-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 10-12 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**

**Второй год обучения**

## Задачи

### *Образовательные:*

познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

обучить основным приемам двусторонних игр.

### *Развивающие:*

сформировать навыки здорового образа жизни;

развивать специальные способности (скорость, ловкость, быстроту, выносливость);

осваивать базовые технические приемы;

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

### *Воспитательные:*

прививать гигиенические навыки;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие Правила техники безопасности при занятиях футболом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
<b>1</b>	<b>Развитие футбола в России</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Текущий
<b>2</b>	<b>Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
2.1	Гигиена	1	1	0	Текущий
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	Текущий
<b>3</b>	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
3.1	Правила игры	1	1	0	Текущий
3.2	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Текущий
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
4.1	Коллективная и индивидуальная игра	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.2	Тактика игры в нападении	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.3	Атакующие комбинации с ударом по воротам	11	1	10	Текущий, промежуточный

4.4	Завершающая фаза атаки	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.5	Простейшие комбинации при стандартных положениях	8	0	8	Текущий, промежуточный
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
5.1	Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом	2	2	0	Текущий
5.2	Эффективность применения технических приемов в конкретных игровых условиях	2	2	0	Текущий
5.3	Удары по мячу	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.4	Передачи мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.5	Остановки мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>2</b>	<b>73</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
6.1	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей	2	2	0	Текущий
6.2	Бег	25	0	25	Текущий, Промежуточный
6.3	Прыжки	25	0	25	Текущий, Промежуточный
6.4	Развитие специальных двигательных способностей	23	0	23	Текущий, промежуточный
<b>7</b>	<b>Учебно-тренировочные игры, внутришкольные соревнования</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>Игра</b>
<b>8</b>	<b>Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Промежуточный</b>
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>15</b>	<b>229</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Вводное занятие

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### Раздел I. Развитие футбола в России

#### Тема 1.1. История возникновения футбола и развитие его в России

*Теория.* Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Чемпионат и кубок России по футболу. История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

## **Раздел II. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль**

### **Тема 2.1. Гигиена**

*Теория.* Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий футболом.

### **Тема 2.2. Врачебный контроль и самоконтроль**

*Теория.* Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футболом.

## **Раздел III. Правила игры, организация и проведение соревнований**

### **Тема 3.1. Правила игры**

*Теория.* Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол и мини-футбол. Какие бывают нарушения правил.

### **Тема 3.2. Организация и проведение соревнований**

*Теория.* Жесты судей. Проведение внутри-школьных соревнований.

## **Раздел IV. Тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Коллективная и индивидуальная игра**

*Теория.* Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Практика.* Взаимодействие двух и более игроков.

### **Тема 4.2. Тактика игры в нападении**

*Теория.* Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки.

*Практика.* Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом.

### **Тема 4.3. Атакующие комбинации с ударом по воротам**

*Теория.* Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом поворотом или обостряющей передачей в район дальней штанги.

*Практика.* Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», «забегание» за спину партнера, смена мест.

### **Тема 4.4. Завершающая фаза атаки**

*Теория.* Завершающая фаза атаки с ударом по воротам из различных положений.

*Практика.* Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Логическое завершение атаки.

### **Тема 4.5. Простейшие комбинации при стандартных положениях**

*Практика.* Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловым, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

## **Раздел V. Техническая подготовка**

### **Тема 5.1. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом**

*Теория.* Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом.

### **Тема 5.2. Эффективность применения технических приемов в конкретных игровых условиях**

*Теория.* Рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

#### **Тема 5.3. Удары по мячу**

*Практика.* Удары по мячу ногой, головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

#### **Тема 5.4. Передачи мяча**

*Практика.* Передачи мяча партнеру ногой, головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

#### **Тема 5.5. Остановки мяча**

*Практика.* Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

### **Тема 6.1. Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей**

*Теория.* Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

#### **Тема 6.2. Бег**

*Практика.* Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 3x5 м, 4x5 м, 3x1 м, 5 м.- 10м.- 15м. и т.п. Бег 30-60 м на беговых дорожках, в спортивном зале.

#### **Тема 6.3. Прыжки**

*Практика.* Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой и прыжками в полном приседе и полу приседе.

#### **Тема 6.4. Развитие специальных двигательных способностей**

*Практика.* Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Упражнения с сопротивлением.

## **Раздел VII. Учебно-тренировочная игры, внутришкольные соревнования**

## **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 второго года обучения**

#### **Предметные результаты**

*учащиеся должны знать:*

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

технические и тактические приёмы, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле;

*уметь:*

владеть техническими приёмами и двигательными действиями игры в футбол, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

#### **Личностные результаты:**

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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](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).