

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Арзамасцевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ «Арзамасцевская СОШ»  
№ 93 от 31.08.2022

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»

Составитель: Уткин Леонид Леонидович  
учитель физкультуры,  
педагог дополнительного образования.

с. Арзамасцево  
2022г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 21.12.2012г. № 273), методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (утвержденными министром спорта РФ от 12.05.2014 г.), Приказом Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ с учетом региональных климатических условий и с учетом рекомендаций САНПИН 2.4.4.3172-14 (количество занятий в неделю, и продолжительность одного занятия). Программа рассчитана на 36 недель.

Программа составлена на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, и адаптирована к условиям деятельности МБОУ «Арзамасцевская СОШ».

В основу учебной программы заложены нормативно- правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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.

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). 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 мини-футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы.**

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

**Педагогическая целесообразность:** спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности

Возраст детей: программа предназначена для учащихся желающих заниматься мини- футболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 10-17 лет.

С учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы:** Занятия проводятся на базе МБОУ «Арзамасцевская СОШ».

Количество занимающихся в группе 10-12 человек.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий:** 5 раз в неделю по 40 минут, продолжительность 1 часа составляет 40 минут.

**Объем программы** составляет 36 учебных недели, 180 часов.

**Основная цель программы**–привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, привлечения к здоровому образу жизни, всестороннего развития физических способностей, овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать необходимые теоретических знаний;
- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитать моральные и волевые качества;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта; совершенствовать навыки и умения игры.

## 2. УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации( контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
2.	Общая физическая подготовка	54		54	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	18		18	диагностика
4.	Техническая подготовка	18		18	диагностика
5.	Тактическая подготовка	18		18	диагностика
6.	Игровая подготовка	36		36	диагностика
7.	Соревнования	26		26	соревнования
	Итого	180	10	170	
	Индивидуальная работа	(вне сетки часов)			
	Медицинское обследование	(вне сетки часов)			
	Восстановительные мероприятия	(вне сетки часов)			

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 1.Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-10 минут.

## **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

## **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Основы техники и тактики мини-футбол.** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

**Спортивные соревнования по мини-футболу.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Места занятий, оборудование и инвентарь.**

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

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

### ***Теоретическая часть:***

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятии спортом. Последовательное выполнение частей занятий, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

### ***Практическая часть:***

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

**Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

**Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

**Гибкость.** Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Обще развивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

### ***Теоретическая часть:***

Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества футболиста.

#### **Практическая часть:**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

**Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

**Игровая ловкость.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

#### **Техническая подготовка**

*Теоретическая часть:* **Способы держания приема мяча. Разновидности ударов. Методы защиты и нападения. Терминология мини-футбола.**

#### **Практическая часть:**

##### **Перемещение, стойка игрока, повороты.**

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

**Прием мяча.** Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полувысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

**Ведение мяча и финты.** Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов:

«уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов. **Удары по мячу ногами и головой.** Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

**Отбор мяча.** Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

#### **Тактическая подготовка**

*Теоретическая подготовка:* Основы тактических элементов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Тактика командной защиты, и нападения.

#### **Практическая подготовка:**

**Атака.** Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений.

Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

**Оборона.** Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом.

Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

#### **Игровая подготовка**

**Подвижные игры с элементами футбола.** Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки»).

#### **Соревнования**

##### **Теоретическая подготовка:**

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по мини-футболу. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

##### **Практическая часть:**

Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

**Аттестация(4ч) Теоретическая часть:** Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнения. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

**Практическая часть:** Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### Планируемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *будут знать:*

Состояние и развитие мини-футбола в России;

Правила техники безопасности;

Правила игры;

Терминологию мини-футбола.

##### Научатся:

Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары поворотам;

Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

Обладать тактикой атаки и обороны;

Судить соревнования по мини-футболу.

##### Будут иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;

Применение индивидуальных действий, как в атаке, так и в обороне;

Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Владеть технической подготовкой игрока и вратаря

#### 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	10 часов									
1	Физическая культура и спорт в России.					1	1				
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		1								
3	Общая и специальная физическая подготовка.			1							
4	Основы техники и тактики мини-футбола.				1				1		
5	Спортивные соревнования по мини-футболу					1			1	1	
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1									
<b>I</b>	<b>Практическая подготовка</b>	170 часа									
.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Соревнования	4	4	2	2	2	2	2	4	4	26
		180 часов									

## **6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: обще педагогических и спортивных.

Обще педагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по футболу, правила судейства в футболе.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники футбола.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение**

учитель физкультуры, педагог ДО , имеющий профильное высшее образование в области физической культуры и спорта, прошедший курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение: спортивная площадка, тренажерный зал, оборудование и инвентарь, необходимый для реализации программы:

- ворота футбольные;
- мячи футбольные;
- флаги для разметки футбольного поля;
- ворота малые футбольные переносные;
- насос универсальный;
- сетка для переноски мячей;
- секундомеры;
- конусы;
- гантели;
- свисток;
- экипировка: манишки футбольные, игровая форма;
- барьеры;
- планшеты;
- ворота различных размеров.

## 8. КОНТРОЛЬНО- ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы(беседа и диагностика). Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

### Входная диагностика

№	Контрольные испытания	Количество выполнений
		юноши
1	Бег 60 м. (с)	11,9
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,8
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2
4	Удар по мячу ногой по дальность (м.)	10

### Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений
1	Бег 60 м. (с)	10,8
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,9
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4
4	Удар по мячу ногой по дальность (м.)	18
5	Ведение мяча змейкой	Техника
6	Набивание мяча головой/ногами (количество раз)	4/

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А.Кузнецов. «Футбол. Настольная книга детского тренера». Профиздат.2011 г.
2. С.Н. Андреев. Играйте в мини-футбол. – М.; Советский спорт, 1989г.
3. Х.Бергер. Уроки футбола для молодежи. Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
4. В.И.Симаков. Футбол. Простые комбинации. Москва «Физкультура и Спорт» 1986 г.
5. Л.В. Волков теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002г.
6. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.:АКАДЕМИЯ,2001.
7. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров /Под. ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина.- М.: Физкультура и спорт, 1983г.



**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/football>

