

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<br>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<br>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>

