

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«УСТЬ-АБАКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

655100, Республика Хакасия, пгт. Усть-Абакан, ул. Гидролизная, дом 1-а, тел. (839032) 2-09-27

Согласовано:

Зам. директора по УР

В.Г. Власова

«06» 09 2025 г.

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО «Усть-Абаканская СШ»

Н.Ю. Крикьянц

«07» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Тренер-преподаватель:
Потылицын Андрей Дмитриевич

Пояснительная записка

Данная программа разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных школ.

Программа рассчитана на подготовку юных футболистов с 6-летнего возраста и старше.

В программе отражены задачи работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузок в годичном цикле, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- организация и проведение физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Цели программы:

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья путем физического воспитания;
- развитие детско-юношеского спорта и подготовка спортивного резерва;
- организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1. Организационно-методические указания.

Учебно-тренировочные занятия по футболу могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в спортивной школе и перевод обучающихся на следующий этап осуществляется решением тренерского совета и оформляется приказом директора школы.

материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движений и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база, что является предпосылкой для дальнейшего технического совершенствования. На спортивно-оздоровительном этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и выполнению контрольных нормативов для этой возрастной группы.

3. Организация учебно-тренировочной работы в СОГ.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы. Спортивное оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятий: спортивный зал, футбольное поле, мячи футбольные, гимнастические палки, скакалки, мячи набивные, утяжелители, ворота футбольные, мини-футбольные, шведская стенка, фишки, секундомеры.

3.1. Теоретическая подготовка.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования физической, технической и тактической

борьбе за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах с гантелями, кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча двумя партнерами с разных сторон, из упора лежа - хлопки ладонями, прыжки в сторону толканием двумя ногами, приставными шагами с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный бег, кроссы с изменением скорости, многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с обводкой стоек и ударом по воротам), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом (3-5 игроков).

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами с доставанием высоко подвешенного мяча рукой, головой, ногой. То же самое с поворотом на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара по мячу головой, ногой. Кувырок вперед, назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом с чередованием ударов ногами, бедрами, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега с доставанием высоко подвешенного мяча кулаком, руками. То же с поворотом на 90-180 градусов. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

3.4. Техническая подготовка.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестными, приставными шагами. Бег по прямой, дугами с изменением скорости и направления. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх в сторону толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. Остановка во время бега выпадом или прыжком. Повороты, переступания, прыжки на одной ноге в стороны, назад, вперед, на месте и в движении.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, удары внутренней, внешней и прямой частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары на точность.

Удары по мячу головой: удары серединой лба и боковой частью головы без прыжка и в прыжке, с места, с разбега по мячу, летящему сверху или навстречу. Удары на точность.

Остановка мяча: остановка и обработка мяча подошвой, внутренней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка с переводом в сторону, закрывая корпусом от соперника.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение левой и правой ногой по прямой, по кругу, меняя направление движения, между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль над мячом.

4. Примерный план занятий в спортивно-оздоровительных группах.

4.1. Комплексное занятие для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (с мячом и без мяча).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

4.2. Комплексное занятие для решения задач физической и технической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть.

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технических приемов в учебной игре.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

4.3. Комплексное занятие для решения задач технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и группах.

Основная часть.

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на тренировку тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть.

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание, дыхание.

5. Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп.

Перевод учащихся на следующий год или этап подготовки производится на основании выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тематическое планирование по программе «ФУТБОЛ»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (12 часов)		
1	Развитие футбола в России	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	1
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	1
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	2
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов учебных видеофильмов	4
7.	Домашние задания и их выполнение.	2
Практическая подготовка (204 часа)		
Общефизическая подготовка (56 часов)		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	20
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20
9.	Акробатические упражнения.	4
10.	Легкоатлетические упражнения	4
11.	Подвижные игры и эстафеты.	8
Специальная физическая подготовка (40 часов)		
12.	Упражнения для развития быстроты	12
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	20
14.	Упражнения для развития ловкости	8
Техническая подготовка (76 часов)		
15.	Техника передвижения	4
16.	Удары по мячу ногой	20
17.	Остановка мяча	20
18.	Ведение мяча	20
19.	Обманные движения (финты)	4
20.	Отбор мяча	4
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4
Тактическая подготовка (28 часов)		
22.	Индивидуальные действия без мяча	10
23.	Индивидуальные действия с мячом	10
24.	Групповые тактические действия	8
25.	Контрольно - переводные нормативы	4

				02.12
		20ч	Упражнения для скоростно-силовых качеств	04.12 05.12 09.12 11.12 12.12 16.12 18.12 19.12 23.12 25.12
		8ч	Упражнения для развития ловкости	26.12 09.01 13.01 15.01
	Техническая подготовка	4ч	Техника передвижения	16.01 20.01
		20ч	Удары по мячу ногой (правая, левая)	22.01 23.01 27.01 29.01 30.01 03.02 05.02 06.02 10.02 12.02
		20ч	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой ноги)	13.02 17.02 19.02 20.02 24.02 26.02 27.02 03.03 05.03 06.03
		20ч	Ведение мяча 14	10.03 12.03 13.03 17.03 19.03 20.03 24.03 26.03 27.03 31.03
		4ч	Обманные движения	02.04 03.04
		4ч	Отбор мяча	07.04 09.04
		4ч	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	10.04 14.04
	Тактическая подготовка	10ч	Индивидуальные действия без мяча	16.04 17.04

				23.10 28.10 29.10
		4ч	Акробатические упражнения.	30.10 04.11
		4ч	Легкоатлетические упражнения.	05.11 06.11
		8ч	Подвижные игры и эстафеты.	11.11 12.11 13.11 18.11
	Специальная физическая подготовка	12ч	Упражнения для развития быстроты	19.11 20.11 25.11 26.11 27.11 02.12
		20ч	Упражнения для скоростно-силовых качеств	03.12 04.12 09.12 10.12 11.12 16.12 17.12 18.12 23.12 24.12
		8ч	Упражнения для развития ловкости	25.12 13.01 14.01 15.01
	Техническая подготовка	4ч	Техника передвижения	20.01 21.01
		20ч	Удары по мячу ногой (правая, левая) <	