

Управление образования администрации муниципального образования  
"Гусевский городской округ"  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

238056, г. Гусев Калининградской области, пер. Павлова, д.4  
телефон/факс 8 (40143) 3-42-52 e-mail: gusev-school-5@mail.ru сайт: sch5-gusev.obr39.ru

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «07» 07 20 22г.

*Фр - н 377*

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ № 5»  
*Т.В. Журило*  
от «07» 07 20 22г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юниоры футбола»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:  
Казлаускене Наталья Витальевна,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниоры футбола» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера - преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

**Актуальность программы** состоит в том, что она отвечает новым социальным требованиям к дополнительному образованию обучающихся и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культурного здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья и организацию свободного времени детей.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся. Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической и теоретической подготовки).

**Отличительной особенностью** данной программы является реализация инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, освещение теоретических вопросов различных направле-

ний не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

**Адресат программы:**

Данная программа ориентирована на обучающихся 11-17 лет.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Состав групп: 12 - 15 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 216 часов.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов - 216 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 2 часа по 45 минут, с перерывом между занятиями в 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Цель программы** - обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- Создать условия для развития личности ребёнка;
- Сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию; развить познавательную активность и интерес к занятиям футболом и спортом в целом;
- Обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;
- Укреплять психическое и физическое здоровье.

**Принципы отбора содержания:**

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

- принцип развивающего обучения, в соответствии с которым главной целью дополнительного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции содержания в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- поддержка инициативы ребенка в детской деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дополнительного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### Планируемые результаты:

Обучающийся будет уметь:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

### Формы подведения итогов реализации программы

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	опрос
1.1.	Развитие футбола в России и за рубежом	0	1	0	опрос
1.2.	Гигиенические знания и навыки.	0	2	0	опрос
1.3.	Режим и питание спортсмена.	0	2	0	опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	0	2	0	опрос
1.5.	Правила игры в футбол.	0	1	0	опрос
1.6.	Организация и проведение соревнований	0	1	0	опрос
1.7.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	0	2	0	опрос
1.8.		0	2	0	опрос
1.9.	Места занятий, оборудование и инвентарь	0	1	0	опрос

2	Общая физическая подготовка	55	0	55	Игры, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	40	0	40	Игры, соревнования
4	Техническая подготовка	40	0	40	Игры, соревнования
5	Тактическая подготовка	30	0	30	Игры, соревнования
6	Учебные и тренировочные игры	10	0	10	Игры, соревнования
7	Контрольные игры и соревнования	17	0	17	Игры, соревнования
8	Подготовка и сдача контрольных нормативов	15	0	15	Товарищеские встречи, игры, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка, 9ч

*Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

*Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.* Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

*Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской*

*помощи.*

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

*Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

*Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Значение ОФП - важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

*Тема 7. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

*Тема 8. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

*Тема 9. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

*Тема 10. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

*Тема 11. Место занятий, оборудование и инвентарь.*

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки

для обводки, кольца-мишени и их применение.

## 2. **Общая физическая подготовка, 55ч**

*Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

*Упражнения для развития быстроты:*

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

*Упражнения для развития гибкости:*

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

*Упражнения для развития ловкости:*

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

*Упражнения с предметом*

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

*Акробатические упражнения*

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

*Беговые упражнения*

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

*Спортивные игры*

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

*Подвижные игры и эстафеты.*

## 3. **Специальная физическая подготовка, 40ч**

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

## 4. **Техническая подготовка, 40ч**

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой

- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

## 5. **Тактическая подготовка, 30ч**

*Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

*Тактика защиты:*

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

## 6. **Учебные и тренировочные игры, 10ч**

## 7. **Контрольные игры и соревнования, 17ч**

## 8. **Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов, 15ч**

### **Календарный учебный график**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юниоры футбола»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза по 2 часа в неделю
5	Количество часов	216 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2022 - 31.05.2023

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниоры футбола» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

-доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания Программы;



- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета;
- применение современных педагогических технологий.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Учитель, реализующий данную программу имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления к стажу работы.

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

- Футбольное поле 35х70 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;

Правила соревнований по футболу

### **Основные формы обучения и воспитания**

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Используются различные методы обучения: словесные, наглядные и практические.

### **Механизм оценивания результатов реализации программы *ОФП*:**

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)
3. 6-минутный бег (м.),
4. 12-минутный бег
5. Прыжок в длину с места (см)

### ***СФП*: для полевых игроков**

6. Бег 30 м с ведением мяча (сек)

7. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)
8. Удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)
9. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

**Техническая подготовка: для полевых игроков**

10. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)
11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)
12. Жонглирование мячом (кол-во раз)

**Техническая подготовка: для вратарей**

13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)
14. Бросок мяча на дальность (м)

**Оценочные материалы**

Упражнения	Показатели в баллах		
	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>		5,1	5,5
1. Бег 30 м (сек.)	5,0		
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)	57,0	59,0	65,0
3. 6-минутный бег (м.), 4. 12-минутный бег	1400	1350	1100
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
<b>СФП: для полевых игроков</b>			
6. Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4
8. Удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34
9. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>			
10. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8	6	5
12. Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного

года (весеннее, осеннее тестирование)

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. от 30 сентября 2020 года)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

### **Литература для учителей:**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 ( 20 ), 2003.
14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 - 2012 г.г.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000. ( Библиотечка тренера ).

### **Литература для обучающихся:**

1. Андреев С.Н. Мини - Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Цицирин Б.Я, Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное и дополнительное издание, - 207 с., - (Азбука спорта).