

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

Рузского городского округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158
Email: dussh-ruza@yandex.ru

Принята решением педагогического
совета «Спортивная школа Руза»

от 22.08.2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа Руза»

РГО МО

Колесникова А.А.

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
по виду спорта «Футбол»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: в течении обучения

г. Руза, 2023

Содержание:

1. Общие положения.....	3
2. Цели и задачи общеобразовательной программы.....	4
3. Организация образовательного процесса.....	4
4. Годовой план	6
5. Предполагаемые результаты	10
6. Список литературы	15

I. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) отделения «Футбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;

6. Приказ Минспорта России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Положение Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «футбол».

8. Правила вида спорта «Футбол».

Дополнительная общеобразовательная программа группы СОГ (теоретические и практические занятия) разработана с учетом имеющихся условий в зависимости от подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий и рассчитана на реализацию в течение года. Программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении, и усложнении.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать, как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей. Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва. Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен в зависимости от периода тренировочного цикла. Для

закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп. Программа также предусматривает общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от местных условий внесены необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса. В программе отражены задачи для групп СОГ, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Общие задачи работы с обучающимися группы СОГ года обучения органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах - подготовкой футболистов высокой квалификации.

Отличительная особенность программы: в основе программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в тренировочные группы.

2. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы этапов спортивной подготовки.

Основные задачи программы на данном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

3. Организация образовательного процесса

Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебно-тренировочной программе, учебному- тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях

МБУ ДО «Спортивная школа Руза» РГО МО. Программа рассчитана на 208-312 часов.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков по виду спорта «Футбол».

Основными формой работы являются:

- учебно- тренировочные занятия (групповые);
- участия в тренировочных (товарищеских) играх, турнирах;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия в группе СОГ обучения проводятся 3-5 раз в неделю, максимальная продолжительность тренировки 3 часа. Весь программный материал представленный составлен с учётом: возрастных особенностей обучающихся; традиционной периодизации подготовки юных футболистов; соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; психологических и эмоциональных факторов развития личности; основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

В Программе деятельности предусмотрены (вне расписания УТЗ): проведение родительских собраний; беседы с врачами и участие в мастер-классах; работа с детьми ассоциативного поведения; экскурсии, просмотр матчевых встреч ведущих команд и др.

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 1). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них

*Количество часов в неделю	От 4 до 6
*Количество тренировок в неделю	От 3 до 5
Общее количество часов в год	От 208 до 312

Стартовый уровень	
Число обучающихся в группах (чел.)	минимум – 5, максимум – 25
Срок обучения	В течении года
*Режим занятий	От 4 до 6 часов в неделю

*количество часов и расписание занятий на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

Форма обучения:

Форма обучения в СШ Руза - очная. УТЗ проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов (для обучающихся старше 16 лет – допускаются занятия до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Академический час – 60 минут.

Общие задачи тренировочного этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
- овладение общими знаниями антидопинговых правил;
- укрепление здоровья юных футболистов.

Задачи углубленной специализации

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки;
- освоение индивидуальных технических приемов, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

4. Учебный план

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
Теоретическая подготовка (3 часа)			
1.	Техника безопасности	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в парковой местности и т.д. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации	0,5
2.	Физическая культура и спорт	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Развитие футбола в России и за рубежом Советские и Российские спортсмены	0,5

		на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание юных спортсменов. (беседа в присутствии родителей)	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение.	0,5
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.	0,5
5.	Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена	Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.	0,5
6.	Правила игры в футбол.	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.	0,5
Физическая подготовка (41)			
16.	Общефизическая подготовка	Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания, выпады. Упражнения в сопротивлениях в парах. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30- 4- см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.	21

17.	Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение специальных упражнений с максимальной быстротой. Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2[^]10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.	20
-----	-----------------------------------	---	----

		«Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).	
Техническая и тактическая подготовка (137)			
18.	Изучение и совершенствование техники	Техническая подготовка. Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.	70
19.	Изучение и совершенствование тактической подготовки.	Тактика защиты Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между	67

		линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.	
Интегральная подготовка (115)			
20.	Разнообразные методы объединяющие в единое целое комплексы подготовки футболиста	Учебные и тренировочные игры	115
Тесты (4)			
21.	Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	4
Восстановительные мероприятия (8)			
22.	Восстановительные мероприятия	Посещение бассейна, сауны, медицинские мероприятия направленные на восстановление организма.	8

4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п.п.	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1.	Теоретическая подготовка	основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;	соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки;
2.	Общая физическая подготовка	должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила футбола и подвижных игр для развития техники	должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног,

			рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты;
3.	Специальная физическая подготовка	-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы;
4.	Техническая подготовка	-элементарное понятие о технике выполнения удара по воротам; - понятие о технике ведения мяча; - понятие о технике остановки мяча.	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять упражнения для исправления ошибок в технике футбола;
5.	Тактическая подготовка	Общие понятия тактики нападения и защиты. Тактика вратаря.	Использование изученных технических приемов. Выполнять простейшие групповые тактические действия. Взаимодействие двух и более игроков. Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6;
6.	Текущие, контрольные и переводные испытания	методы проведения (зачет, соревнования); -нормативные требования для своей группы	выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
7.	Участие в тренировочных играх		участие в тренировочных (товарищеских) играх, турнирах, фестивалях;
8.	Учебные игры	Правила игры	Обязательное применение в играх изученного программного материала. Соблюдение правил игры «Футбол».

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием

систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

При составлении комплексные тренировки не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в двух видах комплексных занятий.

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)
2. Упражнения на изучение технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: / "Охотники и утки" или "мяч по кругу".
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера 1
11.	Свисток	штук	на тренера 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14

19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 2006.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Новокшенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. – Волгоград: ВГАФК, 2013.
4. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке. – М., ФиС, 2007.
5. Суворов В.В. Возрастные особенности соревновательной деятельности юных футболистов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
6. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС. 2008.
7. Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. – М.: Терра Спорт, 2014.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб.пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Годик МЛ. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.