

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»  
(ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»)

14 линия ул., д.64/69, Ростов-на-Дону, 344019

тел./факс 8(863)251-92-13,251-83-33  
e-mail: internat28@donpac.ru

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол 27.08.21 от 24.08.21 2021г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)  
(Минимальный возраст для начала занятий – 12 лет)  
(Срок реализации – 1 год)**

Разработчик Тренькин А.А.  
Педагог дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть.....	7
3.1 Теоретическая подготовка.....	7
3.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	8
3.3 Техническая подготовка.....	10
4. Контрольные нормативные требования.....	10
5. Восстановительные мероприятия.....	11
6. Воспитательная работа.....	12
7. Литература.....	15

## 1. Пояснительная записка

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие, на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные

привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

**Актуальность и новизна программы:** Программа 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.

1. 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.
2. Данная дополнительная общеразвивающая программа включает в себя один этап подготовки спортсмена:
3. Спортивно-оздоровительный этап обучения.

Этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, направлен на достижение спортивных результатов в данном виде спорта.

#### **Задачи программы:**

1. Создание условий для развития личности ребёнка.

2. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона команды региона.

### **Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
<b>Спортивно-оздоровительный</b>					
1 год	12	8	15	3	Выполнение нормативов ОФП

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### **Словесные методы:**

8. 1. Описание

9. 2. Объяснение

10. 3. Рассказ

3

11. 4. Разбор

4

12. 5. Указание

136. Команды и

6 распоряжения

147. Подсчёт

### **Наглядные методы:**

1. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2. Использование учебных наглядных пособий
3. Видеофильмы, DVD, слайды
4. Жестикуляции

### **Практические методы:**

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Основные средства обучения:**

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы.

Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Спортивно-оздоровительный этап обучения 8-6

18лет.

**2.2. Формы подведения итогов реализации  
дополнительной образовательной программы:**

1. Тестирование
2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

<b>п/ п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Весь период</b>
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	2
	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	
	Сведения о строении и функциях организма человека.	
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	

**Учебный план тренировочной нагрузки на (52 нед.)**

2.	<b>Общая физическая подготовка</b> Общая физическая подготовка: Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) Упражнения для развития быстроты: - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия Упражнения для развития гибкости: - Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. Акробатические упражнения: - Кувырки - Перекаты, перевороты Беговые упражнения - Бег (30,60,100) Подвижные игры и эстафеты.	2 0
----	---	--------

3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития быстроты; - Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости;	1 4
4.	Техническая подготовка	4 0
5.	Тактическая подготовка	1 6
7.	Игровая подготовка	3 0
8.	Интегральная подготовка	2 0
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
	Восстановительные мероприятия	1 0
11	Общее количество часов	1 5 6

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Теоретическая подготовка.**

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. 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.

##### **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. Морально-волевой облик спортсмена.**

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека.

Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

##### **Тема 6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.**

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). спортивной тренировки.

**Тема 7.** Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Тема 8.** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. 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.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

#### **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.

1. Упражнения с предметом
  - С набивными мячами
  - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
  - Кувырки
  - Перекаты, перевороты
  - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
  - Бег (30,60,100,400,500, 800м) о Бег (6 минут, 12 минут)
4. Спортивные игры
  - Баскетбол
  - Волейбол - Ручной мяч
5. Подвижные игры и эстафеты.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

1	Упражнения	для развития	
.		быстроты;	
2	Упражнения	д	развития скоростно-силовых
.		я	качеств;
		л	
		я	
3	Упражнения	д	вратарей;
.		л	
		я	
4	Упражнения	д	развития специальной выносливости
.		л	
		я	
5	Упражнения	д	развития ловкости.
.		л	
		я	

### 3.4. Техническая и тактическая подготовка

#### 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:

#### 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.

## 4. Контрольные нормативные требования

#### ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см) СФП:
- бег 30м с ведением мяча (сек.)

- вбрасывание мяча на дальность (м.) Техническая подготовка:
- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

Упражнения	СО		
	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>			
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155
<b>СФП:</b>			
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8
<b>Техническая подготовка:</b>			
точность(число показаний из 10 ударов)	4	3	2
7. жонглирование мячом (кол-во раз)			
6. Удары по мячу на			

**Таблица результатов по бальной системе**

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
12	9	27
13	1 3	39
14	1 3	39
15	1 2	36
16	1 2	36
17	1	38

	2	
18	1 2	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

### **5. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров». Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача в «Центре здоровья». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга.
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,
- витаминизация,

- разнообразные виды массажа,
- разнообразные виды гидропроцедур,
- физиотерапия,
- ультрафиолетовое облучение.

## **6. Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

-Сущность и структура воспитательного процесса.

-Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы: -цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; -знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; -владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных

безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

## 7. Литература

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год