


РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия №13 «  
Академ».

Протокол № 1  
от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного  
подразделения

  
Г.В.Демьяненко  
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о.директора  
муниципального автономного  
образовательного  
учреждения «Гимназия № 13  
«Академ»

Приказ № 16  
от 02 09 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся 11–17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:  
Васильев Е.А.  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разрабатывалась в соответствии Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", в соответствии с программой РФС «ФУТБОЛ» 2010г и 2011г, в соответствии с Уставом учреждения, с использованием методических рекомендаций для данного этапа обучения, в соответствии с приказами Минспорта №1125 от 27.12.2013г, № 730 от 12 сентября 2013г, с требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14

Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость и многие другие двигательные качества.

Актуальность рабочей программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает их физическое, психическое и нравственное развитие.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель - привить детям интерес к футболу и здоровому образу жизни.

Задачи:

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств;
- развитие координационных качеств и ловкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучить взаимодействиям в малых группах от 2х2 до 4х4;
- познакомить с правилами мини футбола;
- приобрести опыт участия в соревнованиях;
- обучить умению тренироваться;
- выявить перспективных детей, для последующей передачи их в специализированные футбольные школы Красноярска.

Контингент:

Юноши 7-10 лет.

Максимальное количество уч-ся в группе - 14.

Имеют допуск врача все занимающиеся.

## РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ И ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество занятий 2-3 раза в неделю по 1.5 часа. Академический час 45 минут.

Недельная нагрузка:

для первого и второго года обучения 3 ч в неделю.

для третьего года – 6ч в неделю.

Используемый инвентарь для занятий: мячи, манишки, барьеры, конусы, координационные лестницы.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному методистом школы.

Годовая нагрузка:

1 – 2 год - 155 часов.

3-4 год – 312 часов.

Таблица 1

Возраст/разделы подготовки.	Теория	ОФП	СФП	Техника	Тактика	Интегр.	Сор-я	КПН
7-8 лет	12	36	12	48	12	74	12	2
9-10 лет	12	60	12	72	36	96	22	4

Таблица 2

№	Темы	Количество часов	
		7-8 лет	9-10 лет
1	Теоретическая подготовка	4	8
	1.1 Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1
	1.2 Личная гигиена. Закаливание.	1	1
	1.3 Техника безопасности и профилактика травматизма.		1
	1.4 Морально-волевая и психологическая подготовка.		2
	1.5 Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	2
	1.6 Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1
2	Общая физическая подготовка	27	36
3	Специальная физическая подготовка	9	12
	3.1. Развитие быстроты;	3	3
	3.2. Развитие скоростно-силовых качеств;	3	3
	3.3. Развитие общей выносливости;		3
	3.4. Развитие ловкости	3	3
4	Техническая подготовка (изучение, повторение.)	36	72
	4.1. Техника передвижения	6	9
	4.2. Удары по мячу ногой	6	9

	«Мяч капитану», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу» и др. 6.2. Учебные игры	52	70
7	Зачёты, контрольные испытания	2	2
8	Участие в соревнованиях	8	12
	8.1 Теоретический экзамен; 8.2. Контрольные нормативы		
	Всего:	162	216

Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для групп 7-9 лет, на 36 недель, 4.5 часа в неделю.

Таблица 3

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь*	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая	4	1	1	1		1							
Общая физическая (ОФП)	27	3	3	3	3	3				3	3	3	3
Специальная физическая (СФП)	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Техническая	36	4	4	4	4	4				4	4	4	4
Тактическая	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Интегральная	67	8	7	8	9	7				7	7	7	7
Тестирование	2		1			1							
Восстановительные мероприятия	-												
Участие в соревнованиях	8									2	2	2	2
Всего часов	162	18	18	18	18	18				18	18	18	18

Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле для групп 9-10 лет, на 36 недель, 6 часов в неделю.

Таблица 4

Виды подготовки	часы	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь*	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая	12	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Общая физическая (ОФП)	60	5	5	5	5	5				5	5	5	5
Специальная физическая (СФП)	12	1	1	1	1	1				1	1	1	1
Техническая	72	6	6	6	6	6				6	6	6	6
Тактическая	36	3	3	3	3	3				3	3	3	3
Интегральная	96	3	3	6	8	10				8	4	10	4
Тестирование	4					2					2		
Восстановительные мероприятия	-												
Участие в соревнованиях.	22		4	4	2					4	4		4
Всего часов	216	19	23	26	28	28				28	26	26	24

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка представляет собой процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие занимающихся. Основной задачей ОФП является повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма. ОФП является базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, упражнения из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, акробатика, гимнастика, упражнения на тренажерах и т.д.)

#### 1.1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения и повороты в движении.

#### 1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты туловища - в различных исходных положениях; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной (двумя) ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады и др.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

#### 1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

#### 1.4. Акробатические упражнения



ной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.  
Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости передвижения.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же, но с ведением мяча.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот (на 10-15 м): перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа- рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

## 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку и ворота, удары на дальность.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкивание от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижения на руках вправо, влево, по кругу. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность и др.

## 2.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег и кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составов.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

## 2.4. Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Удары внутренней частью подъема.
- Ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
- Удары на точность: в определенную цель, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

### 3.3. Удары по мячу головой

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему на встречу мячу.
- Удары на точность: в определенную цель, в ворота, партнеру.

### 3.4. Остановка мяча

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего на встречу мяча.
- Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### 3.5. Ведение мяча

- Ведение внутренней и внешней частью подъема.
- Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, меняя направление движения, между стоек, изменяя скорость, не теряя контроль над мячом.

### 3.6. Обманные движения (финты)

- Обманные движения «уход» выпадом,
- Финт «остановкой» мяча ногой,
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

### 3.7. Отбор мяча:

- Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте.
- Отбор мяча при единоборстве с соперником, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### 3.8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

нения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой, командной).

#### 4.1. Тактика нападения

##### 4.1.1. Индивидуальные действия без мяча:

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

##### 4.1.2. Индивидуальные действия с мячом:

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

##### 4.1.3. Групповые действия:

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

#### 4.2. Тактика защиты

##### 4.2.1. Индивидуальные действия:

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

##### 4.2.2. Групповые действия

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

##### 4.2.3. Тактика игры вратаря

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### 5. Интегральная подготовка

#### 5.1. Подвижные игры

Игры с мячом, бегом, прыжками, сопротивлением, координацию. «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу» и др.



- владеть основами техники и тактики игры в защите;
- владеть основами техники и тактики игры в нападении;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Контрольные тесты	Баллы	9-10 лет	7-9 лет
<b>Быстрота</b>			
Бег 30 м (сек.)	5	6,2	7,7
	4	6,4	7,8
	3	6,6	7,9
Бег 60м (сек)	5	11,2	11,8
	4	11,4	11,9
	3	11,8	12,0
<b>Координация</b>			
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,3	10,5
<b>Скоростно-силовые качества</b>			
Прыжок в длину с места	5	145	127
	4	140	126
	3	135	125
Прыжок вверх со взмахом рук	5	14	12
	4	13	11
	3	12	10
Тройной прыжок	5	380	320
	4	370	300
	3	360	290
<b>Выносливость</b>			
Бег 1000м		Без учета времени	
<b>Техническая подготовка</b>			
Бег 30м с ведением мяча	5	6,7	7,4
	4	6,9	7,5

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к рабочей программе, утвержденной  
приказом № 257/6-П от

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности.

**«ФУТБОЛ»**

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Васильев Е.А.

Красноярск 2024 г.

### Календарно-тематическое планирование «Футбол»

№ урока	Дата	Тема	Часы	
			Теория	Практика
1.		Инструктаж по технике безопасности.	1	
2.		Комплекс упражнений с мячом		1
3.		Передача в парах, на месте и в движении		1
4.		Ведение мяча на месте, в движении, с разной интенсивностью.		1
5.		Совершенствование игровых навыков в учебной игре.		1
6.		Удар по мячу в состоянии покоя		1
7.		Передача мяча внутренней стороной стопы, левой и правой ногой.		1
8.		Учебная игра 2*2, 3*3		1
9.		Комплекс упражнений с мячом для улучшения чувств мяча		1
10.		Удары с ближней и дальней дистанции		1
11.		Совершенствование защитных действий при игре 1*1, 2*2		1
12.		Остановки внутренней, внешней сторонами стопы		1
13.		Передача мяча верхом		1
14.		Передача мяча верхом на дальнюю дистанцию после ведения		1
15.		Совершенствование защитных действий при игре 1*1, 2*2		
16.		Ведение мяча без зрительного контроля		1
17.		Удар с ближней и средней дистанции после остановки мяча		1
18.		Совершенствование действий игроков нападения при игре 2*2		1
19.		Передача мяча в тройках на месте и в движении		1
20.		Тактика атакующей игры		1
21.		Тактика игры в защите и нападении при игре 2*2		1
22.		Старт с места с ведением, удар с хода		1
23.		Двухсторонняя учебная игра 5*5		1
24.		Движение игроков нападения без мяча для получения		1
25.		Упражнение «Семь мячей», «восьмерка», «трапеция»		1
26.		Подвижные игры с элементами футбола		1
27.		Упражнения на совершенствование техники передачи и приема мяча		1

28.		Удары с дальней дистанции с места и после ведения		1
29.		Действия игроков защиты при игре 5*5		1
30.		Действия игроков защиты при игре 5*5		1
31.		Быстрый прорыв, переход от защиты к нападению		1
32.		Главные принципы действия игроков в защите в меньшинстве		1
33.		Закрепление техники основных элементов игры в футбол.		1
34.		Техника отбора мяча в атаке и обороне		1
35.		Действие игроков нападения при игре 5*5		1
36.		Действие игроков защиты при игре 5*5		1
37.		Основные правила взаимодействия игроков нападения по принципу «отдал-открылся»		1
38.		Закрепление техники основных элементов игры в футбол. Подвижные игры. С элементами футбола		1
39.		Прессинг и его компоненты		1
40.		Двухсторонняя учебная игра в футбол с 1-2 касаниями		1
41.		Взаимодействие игроков нападения при игре 5*5		1
42.		Принципы игры в защите при игре 5*5, «подстраховка», «групповой отбор»		1
43.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1
44.		Чередование изученных технических элементов и их способов в разных сочетаниях		1
45.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1
46.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите		1
47.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1
48.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		1
49.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1
50.		Чередование изученных технических элементов и их способов в разных сочетаниях		1
51.		Применение защитных стоек и		1