

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета  
протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор   
А.Т.Моржинский  
приказ № 354  
от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ФУТБОЛА»

Автор (составитель): **Громенко-Белов Вадим Викторович,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **5-10 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

- 1 год обучения – 72 часа
- 2 год обучения – 144 часа
- 3 год обучения – 144 часа
- 4 год обучения – 216 часов

Всеволожск

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы «Общая физическая подготовка с элементами футбола» использован богатый опыт одного из известнейших отечественных специалистов по футболу М.А. Годика, изложенный в учебно-методическом пособии «Физическая подготовка футболистов», основополагающие методики из опыта специалистов *Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта*.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами футбола» ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16));
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. №10));
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

В нашей стране уделяется большое внимание футболу. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества. Данная программа предполагает организованные развивающие и тренировочные занятия, что является важной частью здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью программы** является разностороннее физическое развитие детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста на основе использования специальных тренировочных упражнений и освоения элементов игры в футбол. Все занимающиеся в детском объединении делятся на группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие и оздоровление детей путем приобщения к систематическим занятиям спортом с использованием специальных упражнений по футболу.

#### **Задачи программы**

##### Обучающие:

- обучить правилам игры в футбол;
- обучить приемам техники владения мячом, технике отбора мяча и основами тактики игры.

##### Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- содействовать укреплению здоровья;
- развивать навыки командного взаимодействия.

##### Воспитательные:

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

### **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации программы** – 4 года.

**Возраст учащихся** – 5-10 лет.

**Наполняемость группы** – 10-12 учащихся.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель /	Режим занятий	Вид и сроки проведения
	начало	окончание				

				часов		я аттестаци и
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут)	Промежуточная (май)
2	01.09	31.05		36 / 144	4 занятия в неделю по 1 академическому часу (40 минут)	Промежуточная (май)
3	01.09	31.05		36/144	4 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 минут)	Промежуточная (май)
4	01.09	31.05		36/216	3 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Итоговый контроль (май)

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:**  
групповая, всем составом.

**Формы занятий:**

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- эстафета;
- соревнование.

**Условия реализации программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (футбольное поле), футбольное поле с искусственным газоном;
- спортивный зал – для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- переносные ворота – 4 шт.;
- спортивный инвентарь для игры в футбол (мячи, конусы разного размера, стойки, фишки, накидки);
- тренажеры для развития различных групп мышц (скакалки, обручи, жгуты, лесенка, перекладины и т.д.).

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся:

- будут знать правила игры в футбол;

- освоят основные технические навыки владения мячом;
- разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;
- приобретут тактические игровые навыки;
- приобретут навыки командного взаимодействия;
- укрепят здоровье;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Текущий контроль	Наблюдение, эстафеты, спортивные игры, сдача нормативов	Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Сдача нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол.	Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол. Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль проводится в конце 4-го года обучения (май)	Соревнования, сдача нормативов	Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол. Протокол соревнования. Зачетная ведомость итогового контроля

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа
- опрос;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол (приложение к программе). Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	5	5	9	9
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	65	137	133	205
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	48	40	65
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	44	44	66
2.3.	Технико-тактическая подготовка	18	42	46	70
2.4.	Соревновательная подготовка	2	3	3	4
	Участие в спортивных соревнованиях	2	Согласно плану спортивных мероприятий		
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация и итоговый контроль</b>	2	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	5	5	-	беседа
2.	Практические занятия	65	-	65	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	-	22	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	-	21	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	18	-	18	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	4	-	4	наблюдение
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### 2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	5	5	-	беседа
2.	Практические занятия	137	-	137	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	-	48	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	42	-	42	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	3	-	3	соревнование
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	9	9	-	опрос
2.	Практические занятия	133	-	133	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	46	-	46	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	3	-	3	соревнование
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

### 4 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	9	9	-	опрос
2.	Практические занятия	205	-	205	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	-	65	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	-	66	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	70	-	70	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	4	-	4	соревнование
3.	Итоговый контроль	2	-	2	соревнование сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика занятий физической культурой и спортом заключается в многократном повторении упражнений, направленных на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, что обеспечивает хорошую физическую форму и успешную деятельность в определенном виде спорта. Поэтому описание содержания практической части программы по большей части совпадает. Вместе с тем в зависимости от года обучения идет увеличение количества часов по подразделам практической части за счет расширения времени на выполнение упражнений, эстафетных соревнований, командных игр. Все тренировки носят комбинированный характер.

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические занятия. (5 часов)

Основные правила здорового образа жизни. Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Футбол как игра, способствующая развитию физических качеств и умения взаимодействовать в команде. Правила личной гигиены. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности на занятиях.

#### 2. Практические занятия. (65 часов)

##### 2.1. *Общая физическая подготовка (ОФП).* (22 часа)

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.* Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в

которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (21 час)**

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (18 часов)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

## **2.4. Соревновательная подготовка. (4 часа)**

Проведение игр с разделением на команды.

## **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике

игры в футбол.

## 2 год обучения

### 1. Теоретические занятия. (5 часов)

Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Правила игры в футбол. Оборудование, инвентарь в футболе, спортивная форма футболиста. Основные правила здорового питания, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях.

### 2. Практические занятия. (137 часов)

#### 2.1. *Общая физическая подготовка (ОФП).* (48 часов)

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.* Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

#### 2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП).* (44 часа)

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые

упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (42 часа)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

### **2.4. Соревновательная подготовка. (3 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

### **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол.

## **3 год обучения**

### **1. Теоретические занятия. (9 часов)**

Понятие «Физическая культура». Спорт как составная часть физической культуры. Возникновение футбола. Футбол в России. Футбол как наиболее популярный вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность футбола. Футбол – как вид и средство физического воспитания. Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию футболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Особенности

структуры и содержание игры в футбол.

## **2. Практические занятия. (133 часа)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)**

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых

ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (44 часа)**

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (46 часа)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от

опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра: 4 на 4, 5 на 5.

#### **2.4. Соревновательная подготовка. (3 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

#### **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

### **4 год обучения**

#### **1. Теоретические занятия. (9 часов)**

Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Этапы развития футбола. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных футболистов в международных соревнованиях. Достижения футболистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского футбола в нашей стране. Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию футболиста. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Соревнования по футболу различного уровня. Просмотр видеороликов.

#### **2. Практические занятия. (205 часов)**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). (65 часов)**

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в

тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (66 часов)**

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через

препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (70 часов)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра: 4 на 4, 5 на 5.

### **2.4. Соревновательная подготовка. (4 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

### **3. Итоговый контроль. (2 часа)**

Итоговая сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Журнал «Физкультура и спорт», № 1-12, 1993-1999; № 1-6, 2000.
4. Зациорский ВМ. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Зеленцов, А.М., Лобановский, В. Моделирование тренировки в футболе. – Здоровья, 1985.
6. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
8. Маркосян, А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. – М.: Медицина, 1969.
9. Морозов, Ю.А. Предыгровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре: Автореф. канд. дис. – М., 1968.
10. Регламент соревнований по футболу команд клубов Премьер-Лиги на 2004 год. – М., 2004.
11. Савин, С.А. Футбол, учебное пособие для секций. Автор. 1995.
12. Салем, Я.А. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов учебно-тренировочных групп спортивных школ.
13. Современная система спортивной подготовки. / под. Ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Сулова, Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
14. Хедергог, К.-Х. Новая футбольная школа. – М.: ФиС, 1976.
15. Юпп Хейнкес. «Активный футбол». – М: Олимпия PRESS, 2003.
16. Якимов, А.М. «Основы тренерского мастерства» – М.: ТЕРРА СПОРТ, 2003.

### Список литературы для учащихся и их родителей

1. Волков, А., Андрианов, П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен.
2. Галедин, В. Лев Яшин.
3. ГОЛ! Большая энциклопедия российского футбола. (Создана крупнейшим спортивным порталом ЧЕМПИОНАТ)
4. Иланд-Ольшевски, Б. Современная энциклопедия ФУТБОЛ.
5. Малов, В. 100 великих футболистов.
6. Моисеев, И. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы.
7. Пешкина, О. Пониматика. Футбол – это здорово. Для детей 6-8 лет.

8. Смирнов, А. Футбольная энциклопедия.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Федерация футбола СПб (<http://ff.spb.ru/>)
2. Сайт ФК «Зенит» (<http://fc-zenit.ru/>)
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб (<http://kfis.spb.ru/>)
4. МРО «Северо-Запад» (<http://www.mronw.ru/>)
5. Детская футбольная лига России (<http://www.dfl.org.ru/>)
6. СДЮСШОР по футболу «Зенит» (<http://zenit.kfis.spb.ru/>)
7. Организация спортивных мероприятий «Шаг в спорт» (<http://steptosport.ru/>)

прошнуровано и скреплено печатью

10 (десять)

Документовед \_\_\_\_\_ *Вш* Т.Н. Соколова

лист № \_\_\_\_\_

*31.08.2020*

