

Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рекомендовано к утверждению  
педагогическим советом МБУДО  
«СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
от «1» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «СОСНОВСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Котова  
Приказ № 85 от «1» сентября 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы:

1 год

Группа: НП-3

**Автор-составитель:**  
Кобзев Вадим Сергеевич  
тренер-преподаватель.

р.п. Сосновка, 2023

## Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Сосновская спортивная школа» и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;</li><li>- освоение основных двигательных умений и навыков;</li><li>- освоение основ техники вида спорта «футбол»;</li><li>- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.</li></ul>
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	8-9 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	8/416
Наполняемость группы	14-25 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;</li><li>- медицинские, медико-биологические мероприятия;</li><li>- восстановительные мероприятия;</li><li>- интегральная подготовка;</li><li>- контрольные мероприятия.</li></ul> Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2 астрономических часов. Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;</li><li>- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;</li><li>- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;</li><li>- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;</li><li>- укрепление здоровья.</li></ul>

**План-график распределения часов**

<b>Содержание тренировок</b>	<b>Часы</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	<b>12</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	<b>156</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Медицинские, медико- биологические мероприятия	<b>8</b>		2		2		2			2			
Восстановительные мероприятия	<b>8</b>						2	2	2	2			
Контрольные мероприятия	<b>4</b>								4				
Участие в соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	<b>168</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения футбола и его развитие	ноябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся футболистов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

#### Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

##### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

#### Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.



Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Структура тренировочного процесса**  
**(этап начальной подготовки 3 года обучения)**

Виды подготовки	
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	-
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медикобиологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия	8
Интегральная подготовка	168
<b>Всего часов</b>	<b>416</b>

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

#### Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b><i>Здоровьесбережение</i></b>		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение спортивно-массовых мероприятий; - проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>		
Практическая подготовка	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения	В течение года

#### Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Мы будем играть честно	1 раз в год	Проведение викторины

Система контроля

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
МБУДО «СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Упражнения	Норматив	
	мальчики	девочки
<b>Челночный бег 3x10м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>
	мальчики	девочки
<b>Бег 10 м с высокого старта (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>2,30</b>	<b>2,40</b>
	мальчики	девочки
<b>Бег 30 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>6,0</b>	<b>6,5</b>
	мальчики	девочки
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<i>не менее</i>	
	<b>120</b>	<b>110</b>
	мальчики	девочки
<b>Ведение мяча 10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>3,00</b>	<b>3,20</b>
	мальчики	девочки
<b>Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>8,60</b>	<b>8,80</b>
	мальчики	девочки
<b>Ведение мяча 3x10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>11,60</b>	<b>11,80</b>
	мальчики	девочки
<b>Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий</b>	<i>не менее</i>	
	<b>5</b>	<b>4</b>
	мальчики	девочки

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
6. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>