

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивной школы и детского творчества»
Кочкуровского муниципального района

Рассмотрена
на педагогическом совете
(Протокол № 3 от 28 августа 2025 г.)

Утверждаю:
И.о. директора МБУДО
«ЦСШ и ДТ»  Е.С.Занкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»

Срок реализации: 5 лет

Возраст детей 11 - 14 лет

Подготовил: Тренер - преподаватель
Герасимов В.И.

с. Кочкурово

2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по футболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, и поурочной программой по футболу для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР (2000).

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов в учебно-тренировочных (УТ) группах. И при ее разработке учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы других детско-юношеских спортивных школ.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, закона «Об образовании».

Основная цель дополнительной образовательной программы - содействие гармоничному физическому и психическому развитию личности и укреплению здоровья обучающихся.

Цель реализуется через решение следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
3. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
4. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Настоящая дополнительная образовательная программа по футболу реализует на практике принципы в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- принцип универсальности в постановке задач;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативная часть программы определяет не только задачи, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методическое обеспечение программы содержит описание характерных черт многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий, в которой описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением методического совета по видам спорта на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно – технической подготовке. При не выполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Учебно-тренировочная подготовка (УТ).

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к игре футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья.
- освоение и совершенствование техники и тактики игры футбол.
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

1. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
2. работа по индивидуальным планам;
3. медико-восстановительные мероприятия;
4. тестирование и медицинский контроль;
5. участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
6. инструкторская и судейская практика учащихся.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития

физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица № 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по Физической, Технической и Спортивной подготовке на конец спортивного года
УТГ-1	1 год	10	15	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
УТГ-2	2 год	11	15	14	
УТГ-3	3 год	12	12	16	
УТГ-4	4 год	13	12	18	
УТГ-5	5 год	14	12	20	

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в учебно-тренировочных группах 3-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы, по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима, тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно, но по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель и 4 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, у них специфических качеств, необходимых в футболе, ознакомления их с техникой и тактикой, привития любви к спорту и устойчивого к дальнейшим занятиям футболом.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице 2 представлен учебный план отделения футбола.

Таблица № 2

**Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп
(на 46 недель)**

	УТГ				
	1год (12час.)	2год (14часов)	3год (16часов)	4 год (18часов)	5 год (20часов)
Теоретическая подготовка	16	17	19	20	22
ОФП	95	65	74	85	90
СФП	75	115	120	135	150

Спортивно-техническая подготовка	116	145	162	186	208
Тактическая подготовка	62	70	85	96	100
Интегральная подготовка	70	77	88	100	120
Инструкторская подготовка	30	39	50	55	60
Контрольные нормативы и медицинское обследование	22	19	22	26	30
Участие в соревнованиях	36	52	66	70	80
Восстановительные мероприятия	30	45	50	55	60
ИТОГО	552	644	736	828	920

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях и судейских категориях по спорту», утвержденным Постановлением Госкомспорта СССР № 8/7 от 23.12.1988 г.), перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке футболистов по годам обучения.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекции, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий

для чтения используется литература об истории развития вида спорта, воспоминание известных спортсменов.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

План теоретической подготовки для учебно-тренировочных групп:

1. Техническая подготовка юного футболиста.
2. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.
3. Основы методики обучения и тренировки.
4. Сведения о строении и функциях организма человека.
5. Физиологические основы спортивной тренировки.
6. Морально-волевой облик спортсмена.
7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Конечно, некоторые показатели, как сила ног, быстрота, функциональные особенности, в значительной мере передаются наследственностью. Но мы можем компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. А в наших условиях недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности – это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности – это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности – это уже последующая первостепенная задача педагога.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно – тренировочной работы.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов (таблица № 3).

Таблица №3

Благоприятные возрастные периоды развития

Возраст	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	В	Ц						
Координация	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И						

Гибкость	И	Ц						
Быстрота	В	И						
Нарастание скорости движения	В	И						
Сила		И	И				Ц	
Развитие скор. - силовых качеств		В	В					
Выносливость общая	И		И		И			
Выносливость скоростная	В						Ц	
Выносливость скор. - силовая							Ц	
Работоспособность			И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект	И							
Интенсивно формирования системы организма	О	О	О			О		
Половое созревание			ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе								
МХ темпы прироста роста				О				
Школа футбола		О	О	О				
Легко овладевает простыми движениями	О							
Начальное обучение технике	О							
Лучший возраст обучаемости			О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны			О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа					О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях				О	О	О	О	О

И. - интенсивное развитие. В. - наиболее высокие темпы развития. Ц. - целенаправленное развитие. П. - развивается плохо. С. - снижение показателя. О. - основной период

Таблица №4

**План - график программного материала
по физической, технической и тактической подготовке футболистов**

	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Развитие гибкости	+	+	+	+	+
Развитие ловкости	+	+	+	+	+
Развитие быстроты	+	+	+	+	+
Развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+
Развитие силы	+	+	+	+	+
Развитие выносливости	+	+	+	+	+
Правила игры					
Анализ отдельных фаз игры					
а) атаки	+	+	+	+	+
б) обороны	+	+	+	+	+
в) переход от атаки к обороне и обратно	+	+	+	+	+
г) взаимодействие игроков в разных фазах встречи	+	+	+	+	+
Взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и сменой мест без соперника	+	+	+	+	+
то же с условным соперником	+	+	+	+	+
то же с соперником, оказывающим сопротивление	+	+	+	+	+
то же с усложненным заданием	+	+	+	+	+
Командные действия	+	+	+	+	+
Бег обычный	+	+	+	+	+
Остановки	+	+	+	+	+
Повороты	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед скоростным и приставным шагом	+	+	+	+	+
Сочетание разных способов бега	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+
Сочетание приемов техники передвижения	+	+	+	+	+
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	+	+	+	+	+
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	+	+	+	+	+
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по неподвижному мячу	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по катящемуся мячу	+	+	+	+	+
Средней частью подъема по летящему мячу	+	+	+	+	+
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	+	+	+	+	+
Носком	+	+	+	+	+
Пяткой	+	+	+	+	+
С поворотом, через себя, в падении	+	+	+	+	+
Резанные мячи по неподвижному и катящемуся мячу	+	+	+	+	+