

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум  
Китеж плюс»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2016 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж  
плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 835-р  
от «01» 09 2016 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУТБОЛЬНОГО  
·МАСТЕРСТВА»

Возраст обучающихся – 10-17 лет.  
Срок реализации - 3 года.

Автор-составитель  
педагог дополнительного образования:  
Мальшев В. В.  
Ульянов А. В.  
Челпанов А. В.

Санкт-Петербург  
2016

### **Пояснительная записка.**

Программа «Совершенствование футбольного мастерства» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Данная программа является **продолжением** образовательной программы «Подготовка юного футболиста» и выступает в качестве III ступени подготовки футболиста высокой квалификации.

Настоящая программа является модифицированной. В основу данной программы положена программа по футболу, разработанная Российским футбольным союзом и комитетом юношеского футбола РФ. Тематический план данной программы полностью совпадает с методическими рекомендациями учебно-тренировочного процесса в специализированных спортивных школах по футболу.

**Специфика данной программы** определяется кардинальными психофизиологическими изменениями, происходящими в организме юноши. Так, происходят большие изменения, типичные как проявления переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов; неуравновешенным становится поведение; появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Это период, требующий особого внимания к ученикам, понимания и большого терпения в воспитательной работе. Спортивную подготовку на этом этапе необходимо направлять преимущественно на общее развитие функций организма. Возраст особенно благоприятен для развития скоростных данных и координации. Очень хорошо футболисты усваивают футбольную технику.

**Цель:** совершенствование техники и тактики игры в футбол на основе дальнейшего общего развития функций организма.

#### **Задачи:**

##### **1. Обучающие:**

- обеспечить высокий уровень разносторонней физической подготовки учащихся (бег, прыжки...);
- развить специальные двигательные способности игрока;
- совершенствовать арсенал технических приёмов игры (действий как правой, так и левой ногой);
- совершенствовать тактические атакующие и защитные действия в небольших группах;
- сформировать систему знаний, умений и навыков (теоретические сведения о врачебном контроле, гигиенических нормах, правилах игры, навыках судейства и т.п.) по основам футбола.

##### **2. Развивающие:**

- заложить основы специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные;
- развивать динамическую силу;
- развить способности учеников к анализу и решению на основе проведённого анализа ситуаций, которые встречаются в спортивной командной деятельности (футбол);
- способствовать развитию волевых качеств: дисциплинированность, смелость, сила воли, терпеливость, целеустремлённость, решительность и др.;
- способствовать формированию личности путём воздействия на моральные и волевые качества юного футболиста.

##### **3. Воспитательные:**

- сформировать гражданскую позицию;
- воспитать чувство патриотизма по отношению к своей стране;
- формирование общественно – морального облика, сознательного отношения к тренировке в частности и спорту вообще.

Таким образом, программа «Совершенствование футбольного мастерства» является основным этапом на пути подготовки профессионального футболиста и формирования личности подростка.

### **Условия реализации программы.**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 17 лет, сдавших вступительные экзамены и переводные нормативы на этапах обучения. В отличие от программы «Подготовка юного футболиста», программа «Совершенствование футбольного мастерства» предполагает целенаправленную специализацию. Другими словами она ориентирована на подготовку футболиста-профессионала, спортсмена высокой квалификации.

**Реализация** данной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, каждый из которых отвечает за определённый возраст занимающихся, с которым работает на протяжении всех этапов обучения. В соответствии с каждым этапом обучения, педагог дополнительного образования имеет определённое кол-во часов занятий в неделю и определённое кол-во групп занимающихся.

**Срок обучения** по программе «Совершенствование футбольного мастерства» составляет 3 года.

1 год обучения – 216 часов в год, 2 год обучения – 216, либо 288 часов в год, 3 год обучения - 288 часов, либо 216 часов в год.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Списочный состав группы II ступени обучения –

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек

Режим занятий: 216 ч - 3 раза в неделю по 2 академических часа, либо 2 раза в неделю по 3 академических часа. Академический час равен 45 минутам.

2 год обучения - 288 (216) часов в год.

Режим занятий в группах 2-го года обучения по программе 216 ч - 3 раза в неделю по 2 академических часа, либо 2 раза в неделю по 3 академических часа;

288ч - 4 раза в неделю по 2 академических часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа. Вариация возможна в случае, если параллельно с основной группой формируется группа из менее подготовленных, но перспективных детей.

3 год обучения - 288 часов в год.

Режим занятий 4 раза в неделю по 2 академических часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа.

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определённое число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения. Остальные учащиеся, не сдавшие переводные нормативы, переводятся на II ступень обучения, либо отчисляются из объединения.

### **Формы и методы проведения занятий.**

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

#### **1. Словесные методы:**

- а) беседа;
- б) анализ тренировочной и соревновательной деятельности;

- с) самоанализ;
- д) разбор игры (игровых эпизодов).

**2. Наглядные методы обучения:**

- а) показ иллюстраций, видеоматериалов;
- б) наглядный показ педагогом-тренером;

**3. Практические методы:**

- а) соревновательный метод;
- б) метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- с) игровой метод;
- д) аутотренинг;
- е) метод круговой тренировки.

**4. Психологические:**

- а) наблюдение;
- б) беседа;
- с) анкетирование;
- д) тестирование;
- е) эксперимент.

В качестве основных форм организации занятий используются:

1. Групповая форма.
2. Индивидуальная форма;
3. Индивидуально-групповая форма;
4. Поточная форма.

В качестве форм проведения занятий используются: игра, турнир, товарищеская встреча, конкурс и др.

**Форма итоговой аттестации** – тестирование, переводные нормативы, соревнование.

**Ожидаемые результаты.**

**1-2 год обучения**

По окончании обучения учащиеся **будут знать:**

**1. Теоретическая подготовка:**

- развитие футбола в России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях;
- современный футбол и пути его дальнейшего развития (УЕФА. ФИФА);
- сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную систему занимающихся;
- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Закаливание;
- врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи;
- понятие о спортивной технике;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической и тактической подготовки;
- основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности;

**2. Психологическая подготовка.**

По окончании обучения учащиеся **будут уметь:**

**1. Техническая подготовка:**

- наносить удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Выполнение ударов на точность, силу и дальность после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.
- удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке.
- остановка мяча. Остановка летящего мяча грудью и серединой бедра, внутренней

и внешней частью подъёма с поворотом до 180 градусов. Остановка подъёмом летящего мяча.

- ведение мяча (дриблинг). Обводка противодействующих соперников (единоборства).

- обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар».

- отбор мяча - «подкат».

- вбрасывание мяча из аута с места и в движении на дальность и точность.

## **2. Тактическая подготовка:**

- тактика нападения - индивидуальные (открывание и выход на мяч), групповые (комбинации в тройках-четвёрках; «численные преимущества») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита». «прессинг») действия.

## **3 год обучения.**

По окончании обучения учащиеся **будут знать:**

### **1. Теоретическая подготовка:**

- гигиенические основы - система питания. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма тренировочных занятий и соревнований;

- сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся;

- гигиенические основы закаливания организма;

- основы врачебного контроля при занятиях футболом;

- самоконтроль;

- понятие о спортивной технике. Недостатки в технике футболистов и пути их устранения;

- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра;

- основные правила игры.

**Практическая подготовка:** основной акцент делается на совершенствование элементов, освоенных в предыдущие годы обучения в программе «подготовка юного футболиста».

По окончании обучения учащиеся **будут уметь:**

### **1. Техническая подготовка:**

- удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различные траектории полёта.

- удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке.

- остановка мяча. Остановка летящего мяча грудью и серединой бедра. Остановка внешней стороной стопы в прыжке.

- ведение мяча (дриблинг). Обводка противодействующих соперников (единоборства)

- обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар».

- отбор мяча.

- вбрасывание мяча из аута с места.

### **2. Тактическая подготовка:**

- тактика нападения - индивидуальные (открывание и выход на мяч), групповые (комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча») и командные

(взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные «зонная защита») действия.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения 216 часов**

№	Наименование разделов программы	Всего часов	Практика	Теория
1.	Набор детей	6	-	6
2.	Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты	2	-	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	78	70	68
4.	Технико-тактическая подготовка	94	66	28
5.	Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях	30	24	6
6.	Переводные нормативы	4	4	-
7.	Итоговое занятие	2	-	2
6.	Итого часов	216	162	54

**2 год обучения 288 (216) часов**

№	Наименование разделов программы	Всего часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты	2	-	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	112 (80)	92 (68)	20(12)
3.	Технико-тактическая подготовка	128 (96)	88 (66)	40 (30)
4.	Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях	40 (32)	32 (24)	8(8)
5.	Переводные нормативы	4	4	-
6.	Итоговое занятие	2	-	2
7.	Итого часов	288 (216)	216(162)	72(54)

### 3 год обучения

№	Наименование разделов программы	Всего часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие, охрана труда, организационные моменты	2	0	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	110 (80)	94 (68)	16(12)
3.	Технико-тактическая подготовка	130 (96)	86 (66)	44 (30)
4.	Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях	40 (32)	32 (24)	8 (8)
5.	Переводные нормативы	4	4	-
6.	Итоговое занятие	2	-	2
7.	Итого часов	288 (216)	216(162)	72(54)

#### Содержание программы:

1. Вводное занятие. Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка. Теория: понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Практика: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Плавание. Лыжи.

3. Специальная физическая подготовка. Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия – быстрота, ловкость, координация движений. Практика: упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений, упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы: скоростно - силовая выносливость; упражнения для развития динамической и статической силы.

4. Техническая подготовка. Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча; техника игры вратаря. Практика: удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность - удары правой и левой ногой по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Выполнение ударов на точность, силу и дальность после остановки ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места; удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой на точность с сопротивлением в прыжке. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; остановка летящего мяча грудью и серединой бедра, внутренней и внешней частью подъёма с поворотом. Остановка подъёмом летящего мяча. Ведение мяча (дриблинг) - обводка стоек; обманные движения (финты) - «уход выпадам», «перенос ноги через мяч», «пропускание мяча», «замах на удар»; обводка противодействующих соперников (единоборства). Техника игры вратаря - ловля мяча, отбивание мяча; техника передвижений вратаря - приставной шаг, перемещение спиной вперёд, бег. Удары по мячу ногой. Отбор мяча - «подкат». Вбрасывание мяча из аута - с места и в движении на дальность и точность.

5. Тактическая подготовка. Теория: понятие «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и

командные действия в игре. Взаимодействие. Практика: тактика нападения – индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча, персональная защита), групповые (взаимодействие в обороне, противодействие комбинациям), и командные («зонная защита», «прессинг») действия; тактика игры вратаря. тактика нападения - индивидуальные (открывание и выход на мяч), групповые (комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча») и командные (взаимодействие при атаке флангом и через центр) действия.

6. Теоретическая подготовка: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях. Сведения о строении и функциях организма; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие о спортивной технике; понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Основные правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу - Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях

7. Приёмные и переводные нормативы. Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

8. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях. Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике.

9. Итоговое занятие - подведение итогов учебного года. Планы и перспективы на следующий учебный год. Вечер подведения итогов учебного года для воспитанников и родителей.



**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Тема	Виды занятий	Формы занятий	Методы	Дидакт. материалы	Учебные пособия	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые	Теоретическое - лекция, беседа; диагностическое; практическое			Инструкции по охране труда. Правила поведения воспитанника при нахождении на занятиях	Зачёт, соревнование
Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, командные	Практическое, теоретическое, комбинированное занятие. Круговая тренировка. Игровая форма занятия. Поточная, параллельная, маятниковая форма занятия.	Метод максимальной нагрузки; метод активных занятий; интервальный метод; метод повторения; метод целостного упражнения; метод расчлененного упражнения; сопряженный метод	Видеоматериалы, иллюстрации. Модели.	Энциклопедия физических упражнений	Зачёт, соревнование
Технико-тактическая подготовка	Индивидуальные, групповые, Индивидуально – групповые, командные	Практическое, теоретическое, комбинированное занятие. Игровая форма занятия. Круговая форма занятия	Наглядный метод обучения - метод показа; словесный метод - метод рассказа; соревновательный метод; игровой метод; метод контрастных	Схемы, видеоматериалы, иллюстрации, методические разработки	Энциклопедия «Тренировка футболиста»	Зачёт, соревнование

			занятий; метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий			
Участие в учебных и тренировочных играх, участие в соревнованиях	Командные	Практическое – игры; Теоретическое - анализ игровых ситуаций; анализ основных фаз игры.	Соревновательный метод	Просмотр и анализ игр и игровых ситуаций. Схема анализа технико-тактических действий. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча.	Правила соревнований по футболу.	Соревнование, турнир. Контрольная игра. Учебная игра.

### **Материальное, методическое и кадровое обеспечение программы.**

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

- мест для занятий (игровой зал в зимний период и футбольное поле стандартных размеров);
- футбольных мячей (для каждого футболиста);
- футбольной формы (игровая и тренировочная);
- тренировочного лагеря для проведения учебно-тренировочных сборов.
- Методическое обеспечение программы предполагает:
  - наличие видеоматериалов;
  - наличие иллюстративных материалов;
  - наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
  - наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
  - наличие специальной литературы по футболу;
  - диагностический инструментарий.
- Кадровое обеспечение предполагает наличие:
  - квалифицированных педагогов (тренеров);
  - куратора;
  - методиста, отвечающего за учебно-тренировочный процесс.

### **Список литературы для педагогов.**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980
2. Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000
6. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М. ФиС, 1981
8. Гагаева Г.М. Психология футбола. М. ФиС, 1979
9. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. – М. ФиС, 1980
10. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М. ФиС, 1985
11. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. - Спорт, Словацкое физ.издательство, 1984
12. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
14. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
15. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М. 2011.

### **Список литературы для родителей**

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
3. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000