

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАПОУ «БСК»

Л.И.Шинкарев

2016г.



**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ФУТБОЛ»**

2016 г.

## Рабочая программа спортивной секции по футболу

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский строительный колледж»

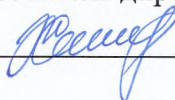
Разработчики:

Тимофеев Геннадий Витольдович,  
преподаватель физической культуры ОГАПОУ «БСК»

Рекомендована методическим советом ОГАПОУ «БСК»

Протокол № 1 от 31.08 2016 г.

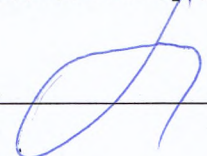
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 31 от августа 2016 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

  
\_\_\_\_\_

## Содержание

|    |                                           |    |
|----|-------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка                     | 3  |
| 2. | Тематическое планирование                 | 7  |
| 3. | Основы техники и тактики                  | 8  |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов         | 10 |
| 5. | Техническое обеспечение спортивной секции | 11 |
| 6. | Список литературы                         | 12 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учащихся в секции необходимо разделять по возрасту и физическому развитию. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. Продолжительность занятий в секциях дополнительного образования - 2 раза в неделю по 2 (академических) часа.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно - силовых качеств, координации движений; овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 15 – 20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются студентам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора – общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике или методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду при температуре не ниже – 17 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально- волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовки.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием: стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол, футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами различных игр. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Техника и тактика и тактика игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой, падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

*Тематическое планирование по футболу*  
*Занятия проводятся 2 раза в неделю*

*Преподаватель: Тимофеев Г.В.*

| №п/п     | Наименование разделов и тем                                                                            | Кол-во часов | Теория    | Практика   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>Основные знания о физической культуре и спорте</b>                                                  | <b>3</b>     | <b>3</b>  |            |
| 1.1      | Личная гигиена. Развитие мини-футбола<br>Строение и функции организма человека                         | 3 час        |           |            |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                     | <b>26</b>    |           | <b>26</b>  |
| 2.1      | Бег 500, 1000, метров.                                                                                 | 6            |           | 6          |
| 2.2      | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.                                                       | 10           |           | 10         |
| 2.3      | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.                                                         | 10           |           | 10         |
| <b>3</b> | <b>Основы техники и игры в футбол</b>                                                                  | <b>80</b>    | <b>8</b>  | <b>72</b>  |
| 3.1      | Техника ведения, остановки и отбора мяча.                                                              | 27           |           | 22         |
| 3.2      | Передача мяча на месте и в движении.                                                                   | 21           | 3         | 18         |
| 3.3      | Техника удара по мячу                                                                                  | 18           | 4         | 14         |
| 3.4      | Техника вбрасывания мяча                                                                               | 15           | 1         | 14         |
| <b>4</b> | <b>Тактика игры в футбол</b>                                                                           | <b>30</b>    | <b>6</b>  | <b>24</b>  |
| 4.1      | Техника игры вратаря                                                                                   | 6            |           | 6          |
| 4.2      | Техника развития атаки                                                                                 | 12           | 3         | 9          |
| 4.3      | Техника отбора мяча                                                                                    | 12           | 3         | 9          |
| <b>5</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                               | <b>13</b>    |           | <b>13</b>  |
| 5.1      | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                    | 7            |           | 7          |
| 5.2      | Развитие быстроты.                                                                                     | 6            |           | 6          |
| <b>6</b> | <b>Правила игры и судейство</b>                                                                        | <b>6</b>     | <b>6</b>  |            |
| 6.1      | Права и обязанности игроков, Правила игры, Основы судейской терминологии и жесты, Правила соревнований | 6            | 6         |            |
| <b>7</b> | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                                                                 | <b>24</b>    |           | <b>18</b>  |
| 7.1      | Товарищеские игры.                                                                                     | 9            |           | 9          |
| 7.2      | Участие в соревнованиях.                                                                               | 9            |           | 9          |
| 7.3      | Разбор проведённых игр.                                                                                | 6            | 6         |            |
|          | <b>Всего</b>                                                                                           | <b>180</b>   | <b>27</b> | <b>153</b> |

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

### Техника передвижения.

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары право и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: право, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления.

Направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места в положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступеней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».*

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной скорости площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор

Способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры,

угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*Инструкторская и судейская практика.* Инструкторские навыки учащимся начинают прививать с младшей юношеской группы. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно – тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

*Соревнования* проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ:

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке
2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

| №<br>п/п | Контрольные<br>Упражнения                                  | Возраст (лет) |        |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------|--------|
|          |                                                            | 15 лет        | 16 лет |
| 1.       | Бег 30м (с)                                                | 4,4           | 4,3    |
| 2.       | Бег 300м (с)                                               | -             | -      |
| 3.       | Бег 400м (с)                                               | 1,08          | 1,05   |
| 4.       | Бег 30м с ведением мяча (с)                                | 5,6           | 5,4    |
| 5.       | Удар по мячу ногой на дальность (м)                        | 60            | 70     |
| 6.       | Жонглирование мячом (количество ударов)                    | 20            | 24     |
| 7.       | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 7             | 8      |
| 8.       | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)        | 9,6           | 9,3    |
| 9.       | Бросок мяча рукой на дальность (м)                         | 22            | 25     |

### Контрольные упражнения по общей физической подготовки

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Стандартные тесты среднего уровня физической подготовленности

| Физические<br>способности | Контрольные<br>упражнения                        | Возраст   |       |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-------|
|                           |                                                  | 15-17 лет |       |
|                           |                                                  | Юн.       | Дев.  |
| Скоростные                | Бег 30м, сек                                     | -         | -     |
|                           | Бег 60м, сек                                     | -         | -     |
|                           | Бег 100м, сек                                    | 14,1      | 17,4  |
| Координационные           | Челночный бег 3x10м,сек                          | 7,9       | 9,3   |
| Скоростно - силовые       | Прыжок в длину с места, см                       | 205       | 170   |
| Выносливость              | Бег 1500 м, мин/сек                              | -         | -     |
|                           | Бег 2000 м, мин/сек                              | -         | 10,40 |
|                           | Бег 3000 м, мин/сек                              | 12,40     | -     |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения сидя, см              | 9         | 12    |
| Силовые                   | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9         | -     |
|                           | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  | -         | 13    |

### Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Жгуты и экспандеры - 10
- 2 Секундомер —1
- 3.Стойки для обводки — 12
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Гимнастический мостик —1
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 30
- 9 Гантели, гири различной массы — 20
10. Мячи футбольные — 40
11. Насос ручной со штуцером — 2
12. Рулетка—1
13. Макет площадки с фишками — 2

#### **. Список литературы:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2006. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2000.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2010.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.