

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:  
Методический совет  
От «14» марта 2022г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР  
Н.А. Михайлова /ФИО/  
Приказ № 21 от «30» марта 2022г.  
Принято на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**  
**Куделина Юлия Александровна,**  
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к физкультурно - спортивной направленности.

Программа дополнительного образования физического воспитания по футболу направлена на содействие улучшению здоровья ребенка и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение детьми необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности дополнительного процесса. Данная программа направлена на привитие у детей умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия игры в футбол, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Актуальность**

В настоящее время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с детьми футбол занимает видное место. Занятия футболом развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению иммунной системы организма.

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение детей игре в футбол – процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Целью** является: содействие физическому развитию учащихся посредством обучения игре в футбол.

Достижение цели обеспечивается решением **основных задач**, направленных на:

- 1) закалывание детей;

- 2) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 3) привитие навыков здорового образа жизни;
- 4) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 5) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 6) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- 7) умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- 18) играть футбол, применяя изученные тактические приемы.

Сроки реализации программы – один год. Количество часов в год по программе 144 часа. Режим занятий – 4 часа в неделю (1 час-45 минут). Набор обучающихся в объединение в возрасте 7- 15 лет, при наличии медицинской справки. Форма обучения - групповая.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Внутри года деление на модули условное (в связи с применением персонифицированного финансирования).

Для детей школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они могут проводиться в спортивном зале и на свежем воздухе.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

#### **Дети должны знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры мини-футбол.

#### **Дети должны уметь:**

- выполнять нормы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в ОУ, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования среди команд поселения;
- участие в муниципальных соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план

тема	часы		
	теория	практика	всего
1.Тестирование	0	12	12
2.Общая и специальная физическая подготовка. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки	4	24	28
3.Техника и тактика игры. - техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений. - тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.	6	68	74
4.Контрольные игры. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.	2	10	12
5.Подвижные игры на развитие ловкости и координации	0	18	18

Всего: 144 часа.

### 3.Содержание программы

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т/Б на играх. Организационный момент. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
2	Развитие скоростно-силовых способностей. Основные правила игры в футбол. Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	4
3	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	4
4	Преодоление малых препятствии. Беговые упражнения. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	6
5	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра. Эстафеты по кругу. Ведение мяча	4
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра , беговые упражнения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	4
7	Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	4
8	Бег. ОРУ техника защиты, игра.	6
9	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	4
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	4
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	4

12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	4
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	4
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	4
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	4
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	4
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	4
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	4
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	4
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	4
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	4
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	4
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие	4

	координационных способностей. Игра.	
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	4
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	6
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	4
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	4
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	4
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	4
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	4
31	Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	4
32	Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	4
33	Бег. ОРУ игра по правилам.	4
34	Бег. ОРУ игра по правилам.	4
35	Итоговое занятие.	2



## **4.Обеспечение программы**

### **4.1Методическое обеспечение**

На занятиях используются следующие методы:

-словесные (беседа, объяснение, инструктаж);

-наглядные (показ, демонстрация);

-практические (выполнение упражнений с применением полученных знаний, использование тактических навыков в тренировочной игре).

В процессе обучения все методы используются в тесной связи.

### **4.2 Материально-техническое обеспечение**

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

#### **Оборудование:**

- мячи футбольные,
- секундомер,
- конусы,
- кегли,
- рулетка измерительная,
- ворота футбольные,
- аптечка.

## 5.Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования среди команд поселения;
- участие в муниципальных соревнованиях.

В дополнительном образовании именно личные достижения ребенка могут рассматриваться как значимый результат в освоении ДООП.

*Нормативные требования для детей учебно-тренировочных групп:*

**Контрольное упражнение**

**Общая подготовленность**

Бег 30 м/с.

Челночный бег 30 м. (3 x10 м)

Прыжок в длину с места, см.

Бег 300 м/с

**Специальная подготовленность**

Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.

Бег 30 м., с ведением мяча,с.

Бег 5x30 м., с ведением мяча,с.

Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов

Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий

Ведение, обводка стоек и удар в ворота,с.

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

*Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

*Челночный бег 30 м (5x6 м).* На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

*Челночный бег 30 м (3x10 м).* Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

*Челночный бег 104 м .* Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

*Прыжок в длину с места.* Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук

снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Отжимание в упоре лежа.* Измерение проводится по общепринятой методике.

*Бег 300 м.* Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Специальная подготовленность**

*Жонглирование мячом ногами.* Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Жонглирование мячом (комплексное).* Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Бег 30 м с ведением мяча.* Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

*Бег 5х30 м с ведением мяча.* Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

*Ведение мяча по «восьмерке».* На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м.

*Ведение мяча по границе штрафной площади.* Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

*Бросок мяча в цель.* Испытуемый выполняет два упражнения

*Удар по мячу в цель.*

*Ведение, обводка стоек и удар в ворота.* Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в

ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

*Вбрасывание мяча на дальность.* Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

#### **Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Результаты уровня физической подготовленности каждого учащегося записываются в таблице. (Приложения 2,3).

## **6. Информационные источники**

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение, 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол в школе ОАО Изд. «Советский спорт», 2006г.

## Календарно-учебный график

№	Содержание материала	Часы	Дата
1.	инструктаж по Т/Б на играх. Организационный момент, общеразвивающие упражнения, эстафеты с бегом.	2	сентябрь
2-3.	Развитие скоростно-силовых способностей. "Кто быстрее" Основные правила игры в футбол	4	сентябрь
4-5	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы, игра "Догони меня"	4	сентябрь-октябрь
6-7.	Преодоление малых препятствии. Беговые упражнения. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, п.и. "Вызов номеров"	4	октябрь
8-10.	Эстафеты по кругу. Ведение мяча, п.и "Попади в цель" ,"День ночь"	6	октябрь
11-12.	беговые упражнения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, п.и "Догони мяч"	4	октябрь
13-14.	Стартовые беговые упражнения. Удар носком. "Кто быстрее"	4	октябрь
15-17.	Беговые упражнения. Удар серединой лба на месте. "Самый быстрый"	6	ноябрь
18-19.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	ноябрь
20-21.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	4	ноябрь
22-23.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4	ноябрь-декабрь
24-25.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	декабрь
26-27.	Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	декабрь
28-29.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	декабрь
30-31.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	декабрь-январь
32-33.	Обманные движения (финты)	4	январь

34-36.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	6	январь
37-38.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4	январь-февраль
39-40.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	февраль
41-42.	Резаные удары	4	февраль
43-44.	Удар по мячу серединой лба	4	февраль
45-46.	Удар боковой частью лба	4	февраль-март
47-48.	Остановка катящегося мяча подошвой	4	март
49-50.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	март
51-52.	Остановка мяча грудью	4	март
53-55.	Совершенствование техники ведения мяча	6	март-апрель
56-57.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	4	апрель
58-59.	Отбор мяча подкатом	4	апрель
60-61.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	4	апрель
62-63.	Финт ударом	4	апрель
64-65.	Финт остановкой	4	май
66-67.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	4	май
68-69.	Тактические действия в нападении	4	май
70-71.	Двухсторонняя игра (Соревнование)	4	май
72.	Итоговое занятие	2	май

**Контрольно-измерительные материалы**

Индивидуальная аттестационная карта обучающегося по ДООП «Футбол»  
(специальная подготовка)

Ф.И. обучающегося (возраст) \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование аттестационных упражнений	Сроки проведения аттестации		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Жонглирование мячом ногами			
2	Жонглирование мячом (комплексное).			
3	Бег 30 м с ведением мяча			
4	Бег 5х30 м с ведением мяча.			
5	Ведение мяча по «восьмерке».			
6	Ведение мяча по границе штрафной площади.			
7	Бросок мяча в цель.			
8	Удар по мячу в цель.			
9	Ведение, обводка стоек и удар в ворота			
10	Вбрасывание мяча на дальность.			
	Дата заполнения			
	Подпись			

Условное обозначение уровня освоения тактических упражнений:

В – высокий, С – средний, Н – низкий.



**Контрольно-измерительные материалы****Индивидуальная аттестационная карта обучающегося по ДООП «Футбол»  
(ОФП)**

Ф.И. обучающегося (возраст) \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование аттестационных упражнений	Сроки проведения аттестации		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 30 м			
2	Челночный бег 30 м (5х6 м)			
3	Челночный бег 30 м (3х10 м).			
4	Челночный бег 104 м .			
5	Прыжок в длину с места			
6	Отжимание в упоре лежа			
7	Бег 300 м			
	Дата заполнения			
	Подпись			

Условное обозначение оценочных уровней: В – высокий, С – средний, Н – низкий.