

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования

**«Центр детского творчества «Приокский»**

Утверждено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.И.Орлова

Приказ

02-02/116

от «04» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

Возраст детей: 5-12 лет  
Программа разноуровневая  
Стартовый уровень-144 часа;  
Базовый уровень- 144 часа;  
Продвинутый уровень -144 часа.  
Общий объем программы – 432 часа

Рязань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

### **Актуальность программы**

Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность**

Обучение игре в футбол имеет уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

### **Отличительные особенности программы**

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям футболом, желающие заниматься этим видом спорта. Состав группы постоянный.

Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии специально оборудованной площадки и с учётом погодных условий. Кроме этого проводятся соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, сдача контрольных нормативов.

### **Организация образовательной деятельности и режим учебного процесса**

Срок реализации программы -3 года. Учебный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

### **Годовой учебный график**

Название темы	Год обучения по программе		
	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель	36	36	36

Общее количество часов в год из них:	72	144	144
Теоретическая подготовка	4	8	8
Практическая подготовка	68	136	136
- Общая физическая подготовка	32	46	46
- Специальная физическая подготовка	20	52	52
- Техничко-тактическая подготовка	12	16	16
Контрольно-переводные нормативы	4	6	6

Режим занятий для детей дошкольного возраста (5-7 лет) - 2 раза в неделю по 1 академическому часу, для обучающихся 7- 12 лет 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Количество часов по программе 1 года обучения – 72 часа, 2-3 годов обучения- по 144 часа. Общее количество часов по программе – 360 часов.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая.

Количество детей в группах каждого года обучения - 15 человек.

Основной **целью** реализации Программы является: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

**Образовательные:**

1. Овладение обучающимися спортивной техникой и тактикой футбола.
2. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Воспитательные:**

1. Воспитание моральных и волевых качеств;
2. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

**Развивающие:**

1. Развитие специальных физических качеств личности: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
3. Развитие устойчивого интереса к занятиям футболом.

**Ожидаемые результаты:**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

*Учащиеся должны знать и иметь представление:*

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) значение и содержание самоконтроля;
- 5) правила использования спортивного инвентаря.

*Учащиеся должны уметь:*

- 1) выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами игры;

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на 1 году обучения простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Обучающиеся 2 и последующих годов обучения становятся физически подготовленными, хорошо владеют техническими приемами, умеют взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявляют тактическую смекалку, стараются наносить точные удары по воротам.

### **Режим тренировочной работы.**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	2	2	72	12-15
2-3 год	4	2	144	12-15

#### ***Формы аттестации***

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

***Формой подведения итогов*** реализации дополнительной общеобразовательной программы являются:

- соревнования;
- контрольные испытания;

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Принципы, средства, методы учебно-тренировочного процесса**

#### **Принципы**

- Индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения;
- Принцип доступности, последовательности.

#### **Средства**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

## Методы

- **Общепедагогические:**  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**  
метод строго регламентированного упражнения:
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

### Форма организации учебного занятия

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия).

### Структура занятия

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие.

Тренировочное занятие строится по типу типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### Материально-технические условия

Для учебно-тренировочных занятий по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с сеткой;

- Футбольные ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

### **Информационное обеспечение**

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: а) Экипировка футболиста, б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, в) Правила соревнований по футболу.

### Список литературы

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
5. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
6. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
8. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
9. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
11. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.

Календарный учебный график  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Футбол»  
2020-2021 учебный год

Этапы образовательного процесса	Начало учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Каникулы зимние	Каникулы летние	Окончание учебного года
1 год обучения	14.09.2020	36 недель	72	01.01-10.01.2021	01.06-31.08.2021	31.05.2021
2 год обучения	07.09.2020	36 недель	72	01.01-10.01.2021	01.06-31.08.2021	31.05.2021
3 год обучения	07.09.2020	36 недель	72	01.01-10.01.2021	01.06-31.08.2021	31.05.2021