МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ФУТБОЛУ «ОЛИМП»

ПРИНЯТА:
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 3 от 30.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ДЮСШ «Олимп»
_____Д.М. Сидоров
Приказ № 60 от 30.12.2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ФУТБОЛ»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст учащихся: 6-14 лет

Разработчик:
Сидоров Дмитрий Михайлович-директор МУДО «ДЮСШ «Олимп»

Качканар
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебный план..... 4
3. Содержание учебно-тематического плана..... 5
3.1. Теоретическая подготовка..... 5
3.2. Практическая подготовка..... 6
4. Планируемые результаты освоения программы..... 8
5. Способы определения результативности..... 8
6. Оценочные материалы..... 8
7. Методическое обеспечение программы..... 9
8. Материально-техническое обеспечение программы 10
9. Список использованной литературы..... 10

1. Пояснительная записка

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, является компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки. Обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно-переводных нормативов). Программа предназначена для всех желающих возраста 6-14 лет включительно, при наличии медицинского допуска.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (для спортивно-оздоровительных групп) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3234.

Цель программы:
укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.

Основные задачи программы:

- привлечение детей младшего школьного возраста к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;
- закаливание организма;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных детей для занятий по футболу.

Категория и возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

К занятиям по данной программе допускаются дети 6-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы игры в футбол.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы - 9 месяцев, с 1 сентября по 31 мая.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и практические занятия, тестирование, участие в соревнованиях. Форма обучения очная проводится на русском языке

2. Учебный план

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 36 недель.

- 216 часов в год;
- 3 раза в неделю;
- продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов;
- продолжительность одного академического часа - 40 минут;
- минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная 30 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта и подвижных игр, специальных навыков по футболу, технической подготовки, контрольных упражнений и соревнований.

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности.

Календарный учебный график

Разделы подготовки	Общий объем (час.)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	48	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка	56	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	4
Техническая подготовка	83	10	10	10	10	5	8	10	10	10
Тактическая подготовка	20	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	1
Итого	**216**	**26**	**26**	**26**	**26**	**20**	**24**	**26**	**26**	**16**

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела. Темы	количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Теоретическая подготовка**	**9**	**9**	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивного футбола. Футбол в России. Выдающиеся спортсмены-футболисты	2	2	-
1.2	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	2	-
1.3	Режим дня	1	1	-
1.4	Гигиена футболиста	1	1	-
1.5	Основы закаливания организма	1	1	-
1.6	Здоровый образ жизни	1	1	-
1.7	Футбольный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним.	1	1	-
2.	**Практическая подготовка**	**207**		**207**
2	Общая физическая подготовка	48		48
3	Специальная физическая подготовка	56		56
4	Техническая подготовка	83		83
5	Тактическая подготовка	20		20
	Всего часов	**216**	**9**	**207**

3. Содержание учебно-тематического плана

Учебно-тематический план включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

3.1 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития футбольного спорта, общей гигиене футболиста, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по футболу, ознакомление с техникой и тактикой футболиста, простейшие правилах соревнований.

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
1. Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Футбол в России. Выдающиеся спортсмены- футболисты	2
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2
3.	Режим дня	1
4.	Гигиена футболиста	1
5.	Основы закаливания организма	1
6.	Здоровый образ жизни	1
7.	Футбольный инвентарь. Хранение, уход за ним.	1
	Итого	9

План теоретической подготовки

№	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Футбол в России. Выдающиеся спортсмены - футболисты	2	1							1	
2	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	1								1
3	Режим дня	1		1							
4	Гигиена футболиста	1			1						
5	Основы закаливания организма	1				1					
6	Здоровый образ жизни	1					1				
7	Футбольный инвентарь. Хранение, уход за ним.	1						1			
	Всего часов	9	2	1	1	1	1	1	0	1	1

3.2.Практическая подготовка

Практическая подготовка включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные футбольные навыки, техническую подготовку, упражнения и соревнования.

Общая физическая подготовка (ОФП):

В качестве основных средств, применяются, общеразвивающие упражнения, как с предметами, так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения

для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости).

Кувырки вперёд в группировке. Кувырки назад. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на различные дистанции (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол и т.д. (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнение, эстафеты с элементами бега.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой, по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо.

Техническая подготовка:

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход».

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Выполнение стойки «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса, ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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.

4. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны знать и уметь:

- владение знаниями по теоретической подготовке, согласно учебному плану;
- владение основами техники действия с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

5. Способы определения результативности

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе футбол.

6. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - бег 30 м, бег 60 м, челночный бег, прыжок в длину с места,, ведение мяча.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)
	Челночный бег 3х10м (не более 9,3 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

7. Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия; контрольные упражнения и соревнования.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития футбола, общей гигиене футболиста, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по футболу, ознакомление с техникой футболиста, простейшие правилах соревнований. Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки выбора оборудования, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные футбольные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные футбольные навыки, техническую подготовку, контрольные упражнения и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используется методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Учебно-методическая литература:

1. Алиев Э., Андреев С. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006.
2. Андреев, С. Н. Играй в футбол. М.: ПОМАТУР, 1999.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков, - Киев: Здоровье, 1985
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. «Олимпия Пресс», 2008.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010.
6. Дангворд Р., Миллер Дж. Футбол для начинающих. Астрель, 2006г.
7. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). АСТ, 2006.
8. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009, №1.
9. Кук Малькольм. Сто одно упражнение для юных футболистов. А.С.Т. Астрель. Москва 2003.
10. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Советский спорт, 2007.
11. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола. Человек, 2008.

12. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей. Феникс, 2008.
13. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Советский спорт, 2006.
14. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008.
15. Сассо Э. Футбольный тренер. Терра-Спорт, 2003.
16. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
17. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
18. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.

8. Материально-техническое обеспечение программы

Учебно- тренировочные занятия проводятся на базе МУДО «ДЮСШ «Олимп» (в спортивном зале, на спортивной площадке).

- Ворота футбольные
- Стойка обводная
- Конусы для обводки тренировочные
- Мяч футбольный
- Манишка (футбольная)
- Свисток судейский
- Секундомер

9. Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области;
7. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г.
8. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990г
9. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и спорт, 2005г.
10. Глейберман А. Н. Упражнения с набивным мячом - М.: Физкультура и спорт, 2005г.
11. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2002г.
12. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. -

М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
13. Муравьев В. А, Назарова Н. Н.. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004г.
14. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г
16. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов,- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 220231410850983616603994243094623231406491097 53

Владелец Сидоров Дмитрий Михайлович

Действителен С 14.09.2022 по 14.09.2023