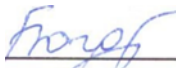


Управление образования администрации  
Няндомского муниципального района Архангельской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр дополнительного образования детей»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
«09» марта 2022 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора РЦДО

  
Н.В. Богданова  
«09» марта 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Футбол»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей - 6 -17 лет  
Срок реализации – 1 год  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Ревенко Николай Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Няндомы  
2022 г.

## Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в образовательных организациях.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом школьников совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее программа) в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242),

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28);
- Устав МАУДО «Районный центр дополнительного образования детей» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и специфической работы учреждения.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа реализуется в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей». Также может быть реализована при проведении занятий в школьных спортивных секциях.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни через обучение игре мини-футбол.

**Основными задачами** программы являются:

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач:**

#### **обучающих**

- обучение техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры в футбол.
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях,
- формирование навыков регулирования психического состояния;

#### **развивающих**

- развитие двигательных способностей,

- развитие коммуникативных умений, умение работать в команде;
- развитие воли, выносливости, дисциплинированности,
- развитие эмоциональной сферы ребенка в процессе занятий и на соревнованиях различного уровня.

#### **воспитательных**

- воспитывать нравственные и волевые качества,
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", взаимопомощь.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время,
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки детей, занимающихся в секции, является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

#### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 17 лет.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. Количество обучающихся в группе: до 25 чел. Дети принимаются на обучение по программе при отсутствии медицинских противопоказаний.

В возрасте 6-17 лет важным моментом в физической подготовке школьников является развитие у них таких качеств, как ловкость, скорость, реакция. Эти задачи физического развития успешно решаются при обучении игре в футбол. Учитывая психологические особенности детей, футбол наиболее приемлем для этого возраста, так как отличительной чертой этого вида спорта является то, что игра эта не контактная и это обстоятельство положительно сказывается на эмоциональном уровне игроков.

**Занятия в разновозрастной группе** могут иметь разные формы проведения: индивидуальные, подгрупповые, фронтальные.

Проведение занятий в разновозрастной группе имеет несколько положительных моментов:

- Способность быстро перестроиться за старшими детьми в выполнении отдельных упражнений;
- Своевременные подсказки младшим школьникам в выполнении отдельных упражнений;
- Возможность учиться друг у друга, особенно актуально, когда дети выполняют упражнения фронтальным способом (есть возможность посмотреть, как делают старшие дети и возникает желание повторить);
- Дифференцированное обучение детей основным видам движений и игровым упражнениям, направленным на регулирование двигательной активности. Гиперактивные дети учатся управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами и нормами, быстрее и качественнее вы-

полняют двигательные задания. У малоподвижных детей пробуждается интерес к спортивным играм и упражнениям, возникает интерес участвовать в соревнованиях, улучшаются показатели физической активности.

Для работы с разновозрастными детьми необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей.
2. Обеспечения свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности.
3. Широкое использование возможностей физического воспитания как основы последующего интеллектуального развития ребёнка. Каждое занятие заканчивается подвижной игрой, где необходимо быстро подстраиваться под ситуацию, проявляя свои интеллектуальные способности.

На занятиях в разновозрастной группе нет четких рамок для выполнения определенных основных видов движений, так как младшие школьники смотрят на старших и пробуют выполнить упражнение более сложное. Занятия в разновозрастной группе способствует формированию у детей способности к взаимопомощи, сопереживанию, а также формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, оценке своих физических возможностей и путей достижения поставленных целей.

#### **Условия набора детей:**

- в спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 6 - 17 лет, желающие заниматься футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Уставу образовательной организации, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.
- Решение принимает педагог- на основе тестовых упражнений.

#### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа) и предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики. Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы футбола.
2. Основы техники и тактики футбола
3. Основы физической подготовки в футболе.
4. Соревновательная практика
5. Сдача контрольных нормативов

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития футбола, современному состоянию и перспективах раз-

вития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по футболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

На всех занятиях проводится содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Периодически проводится контроль и проверка усвоения знаний.

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Объем программы – 72 часа, 36 недель.

**Режим занятий**

Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, одно занятие составляет 2 академических часа, с перерывом 10 минут.

**Форма обучения** – очная; при неблагоприятных погодных условиях, карантине осуществляется дистанционная форма обучения (теоретический материал) с использованием ИКТ.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 1 раз в неделю по 2 часа. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 72 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Формы проведения занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Методы обучения на занятиях:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.

- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

#### Образовательные:

- обучающиеся научились основным техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры в футбол,
- школьники познакомились с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях,
- у подростков сформировались навыки регулирования психического состояния;

#### Развивающие:

- у школьников более развиты двигательные способности,
- у детей развиты коммуникативные умения, умение работать в команде,
- у детей более развита воля, выносливость, дисциплинированность,
- у подростков развита эмоциональная сфера.

#### Воспитательные:

- сформировались нравственные и волевые качества,
- развито чувство "партнёрского плеча", взаимопомощь,
- сформировалась привычка самостоятельного занятия спортом в свободное время,
- развита потребность ведения здорового образа жизни.

### **Форма оценки результатов освоения программы:**

#### **Способы определения результативности:**

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведёт учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

#### **Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

**Ожидаемые результаты** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

### Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
	2.2.Активность на занятиях	
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения
	3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях	
	3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения



	ных занятиях	ния, личный пример
	5.2.Самообслуживание, гигиена	

### Учебный план

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
3	Правила игры в футбол	1	-	1
4	Место занятий, оборудование	1	-	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	16	17
6	Техника игры в футбол	1	26	27
7	Тактика игры в футбол	1	14	15
8	Участие в соревнованиях по футболу	-	9	9
	Итого	7	65	72

### Учебно-тематический план

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Формы контроля
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	наблюдение, опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1	наблюдение, опрос
3	Правила игры в футбол	1	-	1	наблюдение
4	Место занятий, оборудование	1	-	1	наблюдение, опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	16	17	соревнования
6	Техника игры в футбол	1	26	27	наблюдение, опрос
7	Тактика игры в футбол	1	14	15	наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях по футболу	-	9	9	соревнования
	Итого	7	65	72	

## Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Даты начала и окончания учебных периодов:

01.09.2022 – 30.10.2022

08.11.2022 – 30.12.2022

10.01.2023 – 18.03.2023

28.03.2023 – 27.05.2023

Номер занятия /дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	беседа	спорт зал	наблюдение, опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	беседа	класс	наблюдение, опрос
3	Правила игры в футбол	1	беседа	спорт зал	наблюдение
4	Место занятий, оборудование	1	беседа	спорт зал	наблюдение, опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	17	игра	спорт зал	соревнования
6	Техника игры в футбол	27	игра	спорт зал	наблюдение, опрос
7	Тактика игры в футбол	15	игра	спорт зал	наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях по футболу	9	игра	спорт зал	соревнования
	Итого	72			

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

**Практика:**

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

## **2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

**Теория:**

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.

**Практика:**

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

## **3. Правила игры в футбол.**

**Теория:**

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

**Практика:**

- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

## **4. Места занятий, оборудование.**

**Теория:**

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- специальное оборудование.

**Практика:**

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

## **5. Общая и специальная подготовка.**

### **Теория:**

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

### **Практика:**

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- плавание.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## **6. Техника игры в футбол.**

### **Теория:**

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

### **Практика:**

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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.

## **7. Тактика игры в футбол.**

### **Теория:**

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

### **Практика:**

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

## **8. Соревнования по футболу.**

### **Теория:**

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

### **Практика:**

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала;
- стойки для обводки мячей - 20 штук;
- стойки для подвески мячей - 2 штуки;
- переносные мишени - 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки - 20 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная;
- мячи футбольные - 20 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

### **Список информационных источников**

**Для педагога:**

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпий-

ского резерва С.Н.Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2015. - 96 с.

2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2015. - 144 с.

3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.

4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2010.- 255 с.

5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2018.- 264 стр.

6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра- Спорт,2016.- 86 стр. Библиотечка тренера

### **Интернет – ресурсы:**

1. Сайт «Футбольный эстет». <https://football-esthete.ru/rasstanovki-v-futbole/>

2. Сайт «Планета футбола» <https://xn--90aog3aef.xn--p1acf/>

3. Сайт «Методика обучению футболу» <https://school-ball.com/methods/>

4. Сайт «Индивидуальная подготовка юных футболистов» <http://xn----8sbbn7arsjife8g.xn--p1ai/>