



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456784 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15а тел/факс. 8 (351-30) 2-51-49, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по футболу**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: очная

Царьков Евгений Андреевич,
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане 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.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе 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.

Информация о нормативно – правовой основе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- ✓ Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- ✓ Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.
- ✓ Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- ✓ Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ - Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Устава и локальными актами МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» г.Озерска Челябинской области.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо

начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-8 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 6 -8 лет.

Формы и особенности организации образовательного процесса

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и др.

В спортивно – оздоровительном этапе 1 года обучения 144 часа идет в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДО). Реализация обучения по персонифицированному финансированию начинается в программе с 1 сентября по 31 мая (36 недель), а в остальных этапах обучение идет по дополнительной общеразвивающей программе на бюджетной основе по муниципальному заданию, в период с 1 сентября по 31 мая (36 недель).

Формы обучения

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Режим занятий

Годовой план рассчитан на 36 недель обучения (с сентября по май).

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий. Объем тренировочной нагрузки в неделю в зависимости от года обучения и от учебной нагрузки

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки,

теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме.

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах (1-3 года обучения) могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

Задачи:

Предметные (Обучающие):

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

Личностные:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Метапредметные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом,
- формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни; - воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества,

дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Планируемые результаты

Предметные (Обучающие):

- Освоение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

Личностные:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Метапредметные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом,
- формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни; - воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

1.3 Содержание программы

Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Минимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	7-8 лет	4 часа	15
1 год обучения	8-9 лет	6 часов	
2 год обучения	10-11 лет	6 часов	
3 год обучения			

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

	Разделы подготовки	СО			1
		1	2	3	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	50	50	70
3	Техническая подготовка	40	60	60	40
4	Тактическая подготовка	40	60	60	36
5	Игровая подготовка	22	25	25	35
6	Соревнования	10	16	16	17
7	Восстановительные мероприятия и мед. обл.				
8	Инструкторская и судейская практика				
9	Контрольные испытания		2	2	4
Общее количество часов		144	216	216	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Спортивно – оздоровительный этап
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая часть							
сентябрь			Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	собеседование, опрос
октябрь			Беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	собеседование, опрос
ИТОГО часов теоретической части				2			

Практическая часть							
сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	30	Общая и специальная физическая подготовка	Футбольное поле, спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Техническая подготовка	Футбольное поле, спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	40	Тактическая подготовка	Футбольное поле, спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
						зал	
сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	22	Игровая подготовка	Футбольное поле, спортивный зал	Игры, соревнования
сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	10	Соревнования	Футбольное поле, спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
ИТОГО часов практической части				142			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				144			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

наличие футбольного поля и спортивного зала, стойки для обводки мячей - 15 штук; переносные мишени- 2 штуки; переносные ворота; скакалки -15 штук; мячи набивные; форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь); мячи футбольные -15 штук; мячи волейбольные и баскетбольные; гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн (<https://youtu.be/Ar80eqk8X2U> <https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY> <https://youtu.be/5BXdCUu1OvE> <https://youtu.be/lzgyRPkAGf8> <https://youtu.be/gXC95dD5cGY> <https://youtu.be/qlXz-di-XNs> <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>).

Формы контроля (аттестации)

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по ОФП
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); - участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4 Оценочные материалы

Спортивно - оздоровительные группы

Упражнения	7 -8 лет		
	«5»	«4»	«3»
По общей физической подготовке			
1. Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.5	7.0	7.5
2. Прыжок в длину с места(см.)	160	150	140
3. Челночный бег 3X10м, (сек.)	8.1	8.4	8.8
4. Подтягивание, кол-во раз	6	4	2
По технической подготовке			
1. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	18	16

2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек)	15	15.7	16.0
---	----	------	------

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
7-8	6	18
9-10	7	21
11	7	21

Критериями оценки для занимающихся на этапах подготовки являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный

метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны. *Подготовительная часть* - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

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

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

Список литературы и электронных источников

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научнометодическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. 5. Золотарёв А.П. Структура и

содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/

Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с. 7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.

10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.

12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

Интернет-ресурсы

[VideoTrainingVV](#) ([Канал Видео тренировки](#) на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.

[Дневник Конеджера](#) - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".

[Футбол-удары.рф](#) Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.