

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр  
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДООЦ

*Е.С. Комлева*  
Е.С. Комлева

Приказ № 16 от 31 «августа» 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Футбол"

Возраст учащихся: 7 – 16 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:

*Бульдин Виктор Петрович*  
Бульдин Виктор Петрович

педагог дополнительного образования

р.п.Варнавино  
2021 г.

## 1. Учебный план

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	«Футбол»	216	21	195	Сдача контрольных нормативов
	Всего	216	21	195	

## 2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

## 3. Рабочая программа

### Планируемые результаты:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

### Содержание программы

#### «Футбол» (216 часов)

##### 1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

##### 2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

##### 3. Режим питания.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

##### Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

##### 4. Выносливость.

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

#### 5. Силовые способности.

Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

#### 6. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

#### 7. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

#### 8. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

9. Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

#### 10. Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

#### 11. Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу движущемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

#### 12. Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### 13. Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### 14. Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### 15. Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

#### 16. Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

#### 17. Тактика игры в атаке.

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».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

18. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

19. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

20. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

21. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

22. Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

23. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Сдача контрольных нормативов

### Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		теория	практика	всего	
<b>«Футбол» 108 занятий, 216 часов</b>					
1	Физическая культура и спорт в России	2		2	
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2	
3	Режим питания.	2		2	
4	Правила игры.	2		2	
5-12	Выносливость	1	15	16	Тестирование, самоконтроль
13-20	Силовые способности	1	15	16	
21-28	Быстрота	1	15	16	Тестирование, самоконтроль
29-35	Гибкость	1	13	14	
36-43	Ловкость	1	15	16	
44-47	Различные способы перемещения	1	7	8	
48-50	Удары по мячу ногой	1	5	6	
51-54	Удары по мячу головой	1	7	8	
55-57	Прием (остановка) мяча	1	5	6	
58-61	Ведение мяча		8	8	Выполнение элементов
62-65	Обманные движения (финты)		8	8	выполнение контрольных упражнений
66-68	Отбор мяча		6	6	
69-71	Комплексное выполнение технических приемов		6	6	
72-74	Тактика игры в атаке	1	5	6	
75-77	Тактика игры в обороне	1	5	6	
78-80	Тактика игры вратаря	1	5	6	педагогическое наблюдение
81-90	Учебная игра		20	20	
91-98	Спортивные игры		16	16	
99-106	Соревнования	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	выступление в турнирах.
107-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов		<b>4</b>	<b>4</b>	
	Итого часов	<b>21</b>	<b>195</b>	<b>216</b>	

#### 4. Оценочные материалы

**Формы текущего контроля:** беседа, опрос, тестирование, самоконтроль, выполнение контрольных упражнений, выполнение элементов, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, выступление в турнирах.

Критериями оценки являются: правильное выполнение контрольных упражнений, элементов, успешное выступление в турнирах.

**Форма промежуточной аттестации:** сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2- нормативы не выполнены

3 - нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 – частичное выполнение нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

### Контрольные нормативы

№п/п	Контрольные испытания	Результаты,	Результаты,	Результаты,	Результаты,	Результаты,
		X m	X m	X m	X m	X m
		8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет
1	Бег на 30 м, с	5,4 0,08	5,3 0,03	5,13 0,04	4,89 0,09	4,65 0,07
2	Прыжок в длину с места, см	148 2,1	161,4 1,4	173,8 3,6	186,2 4,3	205,6 2,4
3	Прыжок вверх с места, см	30,3 1,2	32,2 1,1	36,6 1,2	38,9 0,9	40,2 0,61
4	Вбрасывание мяча, м	9,8 0,4	11,8 0,4	12,2 0,3	13,7 0,6	15,8 0,5
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	25,2 1,3	33,7 0,7	40,8 1,3	45,6 0,78	54,2 1,5
6	Жонглирование мячом, количество раз	10,8 0,9	12,2 0,6	19,6 0,5	24,4 1,1	28,6 1,84
7	Бег на 300 м, с	61,8 0,8	60,1 0,6	59,2 0,12	57,6 0,17	66,2 0,24
8	6-минутный бег, м	-	-	-	1451,6 6,5	1493,6 6,7

При реализации программы используются следующие учебно-методические материалы

#### Список литературы:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

#### Рекомендуемая литература для детей

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

### **Рекомендуемая литература родителям**

17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ  
аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебный год

Название учебного объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Бег 30 м/с	Оц.	Бег 300м/с	Оц.	Прыжок в длину с места(см)	Оц.	Прыжок вверх с места (см)	Оц.	Вбрасывание мяча (м)	Оц.	Удар на дальность (пр.и лев.сумма)	Оц.	Жонглирование (количество раз)	Оц.	Бег на 300 м, с	Оц.	6-минутный бег, м	Оц.	Итого
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Расшифровка