

Комитет администрации Кытмановского района по образованию  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр  
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на  
педагогическом совете  
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:  
Директор Л.В.Роор  
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):  
Каравайцев Андрей Викторович,  
тренер-преподаватель, нет категории

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

### **Актуальность:**

заключается в том, что в сельской местности остро стоит проблема досуга детей. Интерес к занятиям футболом во все времена был актуальным. Реализация программы по футболу позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

- физическая культура

### **Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных

параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

**Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 13 лет. В данную программу подготовки футболистов внесены специально разработанные упражнения по ОФП и СФП.

**Срок и объем освоения ДООП:**

5 лет, 450 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 144 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 2 года, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 педагогических часов.

**Форма обучения:**

Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Разновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
футбол	4 часа в неделю; 144 часа в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	0

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:**

Создать условия для занятости обучающихся, укрепления их здоровья, физического развития, осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом путем приобщения к регулярным занятиям футболом

**Задачи:**

**Личностные:**

- Принятие личностью ценности здоровья, мотивирование к здоровому образу жизни.

**Метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям в объединении "Футбол"
- 

**Образовательные (предметные):**

- Обучение технике и тактике футбола.
- Воспитание морально-этических, волевых качеств.
- Обучение командному, групповому взаимодействию.
- 
- Укрепление здоровья обучающихся.
- Ориентация на футбол как вид спорта

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы правил игры;</li> <li>• основы судейства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• историю Российского футбола;</li> <li>• правила игры;</li> <li>• правила судейства;</li> <li>• систему розыгрышей основных мировых соревнований</li> </ul>	•
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• остановить мяч ногой;</li> <li>• передавать мяч ногой (внутренней частью стопы);</li> <li>• вести мяч левой и правой ногой;</li> <li>• ударить по мячу средней частью подъема</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• остановить мяч всеми частями тела;</li> <li>• передать мяч ногой, головой (всеми возможными способами);</li> <li>• ударить по мячу всеми частями стопы и головой.</li> </ul>	•
<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровой ситуацией на поле</li> <li>• основами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техникой и тактикой проведения игровых встреч</li> </ul>	•

	двухсторонней игры		
--	--------------------	--	--

### 1.3. Содержание программы

#### «футбол»

#### Стартовый уровень (1 год обучения)

#### Учебный план

Таблица 1.3.1

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
2	Общая физическая подготовка	33	5	28	• нет
2.3	Гимнастические упражнения	3	1	2	• нет
2.4	Акробатические упражнения	3	1	2	• нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	9	1	8	• нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	9	1	8	• нет
2.7	Спортивные игры	9	1	8	• нет
3	Специальная физическая подготовка	28	3	25	• нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	• нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	• нет
3.11	Упражнения на развития выносливости	6	1	5	• нет
4	Техническая и тактическая	57	10	47	• нет

	подготовка				
4.13	Удары по мячу левой и правой ногой	5	1	4	● нет
4.14	Удары по мячу головой	5	1	4	● нет
4.15	Обработка мяча	7	1	6	● нет
4.16	Ведение мяча различными частями стопы	7	1	6	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	4	1	3	● нет
4.18	Отбор мяча	5	1	4	● нет
4.19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	5	1	4	● нет
4.20	Техника игры вратаря	3	1	2	● нет
4.21	Упражнения на видение поля	5	1	4	● нет
4.22	Групповые действия	11	1	10	● нет
5	Правила игры и судейства в футболе	2	2	0	● нет
5.24	Правила игры и судейства в футболе	2	2	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	17	2	15	● Соревнования
6.26	Контрольные игры и соревнования	17	2	15	● Соревнования
7	Экскурсии, просмотр матчей	5	5	0	● нет
7.28	Экскурсии, просмотр матчей	5	5	0	● нет
	Итого:	144	29	115	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

#### 1.1. Вводное занятие

### ***Теория:***

Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол

## **2. Общая физическая подготовка**

### ***Теория:***

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр

### **2.1. Гимнастические упражнения**

#### ***Практика:***

упражнения для мышц верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

### **2.2. Акробатические упражнения**

#### ***Практика:***

Кувырки, стойки, перекаты, повороты

### **2.3. Легкоатлетические упражнения**

#### ***Практика:***

Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

### **2.4. Подвижные игры и эстафеты**

#### ***Практика:***

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

### **2.5. Спортивные игры**

#### ***Практика:***

Ручной мяч, баскетбол

## **3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория:***

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений

### **3.1. Упражнения для развития быстроты**

#### ***Практика:***

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводка стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

### **3.2. Упражнения для развития ловкости**

#### ***Практика:***

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

### **3.3. Упражнения на развития выносливости**

#### ***Практика:***

Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

#### ***Теория:***

Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

### **4.1. Удары по мячу левой и правой ногой**

#### ***Практика:***

Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, передавая мячу различные вращения

### **4.2. Удары по мячу головой**

#### ***Практика:***

Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

### **4.3. Обработка мяча**

#### ***Практика:***

Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий

#### **4.4. Ведение мяча различными частями стопы**

##### ***Практика:***

Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения

#### **4.5. Обманные движения (финты)**

##### ***Практика:***

Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

#### **4.6. Отбор мяча**

##### ***Практика:***

Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты

#### **4.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии**

##### ***Практика:***

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность

#### **4.8. Техника игры вратаря**

##### ***Практика:***

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

#### **4.9. Упражнения на видение поля**

##### ***Практика:***

Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание

#### **4.10. Групповые действия**

##### ***Практика:***

Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

## 5. Правила игры и судейства в футболе

### *Теория:*

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

### 5.1. Правила игры и судейства в футболе

#### *Теория:*

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

## 6. Контрольные игры и соревнования

### *Практика:*

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

### 6.1. Контрольные игры и соревнования

#### *Практика:*

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

## 7. Экскурсии, просмотр матчей

### *Теория:*

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны

### 7.1. Экскурсии, просмотр матчей

#### *Теория:*

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны

### Базовый уровень (2 года обучения)

#### Учебный план

Таблица 1.3.2

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
2	Общая физическая подготовка	68	10	58	• нет

2.3	Гимнастические упражнения	14	2	12	● нет
2.4	Акробатические упражнения	12	2	10	● нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	14	2	12	● нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	14	2	12	● нет
2.7	Спортивные игры	14	2	12	● нет
3	Специальная физическая подготовка	39	6	33	● нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	13	2	11	● нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	13	2	11	● нет
3.11	Упражнения для развития выносливости	13	2	11	● нет
4	Техническая и тактическая подготовка	83	15	68	● нет
4.13	Освоение техники и тактики передвижения	6	1	5	● нет
4.14	Удары по мячу различными способами	13	1	12	● нет
4.15	Обработка мяча	11	1	10	● нет
4.16	Ведение мяча	12	1	11	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	7	1	6	● нет
4.18	Отбор мяча	5	1	4	● нет
4.19	Техника игры вратаря	5	1	4	● нет
4.20	Тактика нападения	6	2	4	● нет
4.21	Тактика полузащиты	6	2	4	● нет

4.22	Тактика защиты	6	2	4	● нет
4.23	Тактика вратаря	6	2	4	● нет
5	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
5.25	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
6.27	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
	Итого:	216	37	179	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

#### 1.1. Вводное занятие

##### *Теория:*

Знакомство с местом занятий (спортивным залом), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.

### 2. Общая физическая подготовка

##### *Теория:*

Необходимость общей физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц

#### 2.1. Гимнастические упражнения

##### *Практика:*

Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания

#### 2.2. Акробатические упражнения

##### *Практика:*

Кувырки, стойки, перекаты, повороты

#### 2.3. Легкоатлетические упражнения

### ***Практика:***

Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

## **2.4. Подвижные игры и эстафеты**

### ***Практика:***

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

## **2.5. Спортивные игры**

### ***Практика:***

баскетбол, лапта

## **3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория:***

Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц

### **3.1. Упражнения для развития быстроты**

#### ***Практика:***

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

### **3.2. Упражнения для развития ловкости**

#### ***Практика:***

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела

### **3.3. Упражнения для развития выносливости**

#### ***Практика:***

Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

## **4. Техническая и тактическая подготовка**

### ***Теория:***

Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста

#### **4.1. Освоение техники и тактики передвижения**

##### ***Практика:***

Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

#### **4.2. Удары по мячу различными способами**

##### ***Практика:***

Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

#### **4.3. Обработка мяча**

##### ***Практика:***

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

#### **4.4. Ведение мяча**

##### ***Практика:***

Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

#### **4.5. Обманные движения (финты)**

##### ***Практика:***

После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

#### **4.6. Отбор мяча**

##### ***Практика:***

Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

#### **4.7. Техника игры вратаря**

##### ***Практика:***

Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

#### **4.8. Тактика нападения**

##### ***Практика:***

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

#### **4.9. Тактика полузащиты**

##### ***Практика:***

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

#### **4.10. Тактика защиты**

##### ***Практика:***

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

#### **4.11. Тактика вратаря**

##### ***Практика:***

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах

### **5. Правила игры в футбол**

##### ***Теория:***

Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу.

#### **5.1. Правила игры в футбол**

##### ***Практика:***

Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий

### **6. Контрольные игры и соревнования**

#### **6.1. Контрольные игры и соревнования**

##### ***Практика:***

участие обучающихся в соревнованиях

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

<b>Позиции</b>	<b>Заполнить с учетом срока реализации ДООП</b>
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	173
Продолжительность каникул	64
Даты начала и окончания учебного года	15.09-31.05.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика (заполнить)</b>
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Для реализации программы необходима ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов. При проведении занятий в зале должен быть ровный пол, без шершавостей, батареи расположены в нишах под окнами и защиты решеткой, площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м.</li> <li>● спортивный зал;</li> <li>● стадион;</li> <li>● скамейки гимнастические;</li> <li>● маты гимнастические;</li> <li>● стенка гимнастическая;</li> <li>● перекладина навесная;</li> <li>● скакалки;</li> <li>● мячи набивные;</li> <li>● ворота футбольные;</li> <li>● форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);</li> <li>● мячи футбольные;</li> </ul>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>● нет</li> </ul>

Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Каравайцев Андрей Викторович, тренер-преподаватель, нет категории</li></ul>
----------------------	---

### **2.3. Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

- Соревнования

## 2.4. Список литературы

1. Методические рекомендации участникам краевого и всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». – Барнаул, 2011, с 43.
2. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации. Вып. 2. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522)