

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №130»

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
протокол №19  
от 25.08.2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор лицея  
Э.И. Шарипова  
приказ №236/п  
от 25.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

«Футбол»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	7 месяцев
Возраст обучающихся:	7-10 лет
Автор-составитель:	Сунгуров А.С., тренер-преподаватель

Барнаул  
2023

## **1. Пояснительная записка**

Особенностью рабочей программы «Футбол» являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов. Учебный план подготовки разработан на 28 недель.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей детей.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащиеся группы получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка

предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**1.2. Направленность дополнительной образовательной программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.**

**1.3. Уровень освоения образовательной программы - базовый**

**1.4. Актуальность и педагогическая целесообразность**

За последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному.

### **1.5. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Цель программы – является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, развитие физических возможностей учащихся, привлечение детей к занятиям футболом и достижение спортивных результатов.

Основные задачи:

- укрепления здоровья; содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**1.6. Форма аттестации:** Освоение обучающимися образовательной программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией. После освоения Обучающимся образовательной программы документ об обучении не выдается.

### **1.7. Возраст и количество обучающихся**

В группы для занятий футболом принимаются мальчики и девочки в возрасте 7-10 лет, имеющие допуск спортивного врача.

Количество обучающихся составляет 20 человек.

### **1.8. Сроки реализации программы - на 56 часов (8 месяцев)**

**1.9. Формы и режим занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, 45 минут два раза в неделю.

### **1.10. Ожидаемы результаты и способы определения их результативности**

развитие коммуникативных способностей, умение играть в команде;

- формирование здорового образа жизни учащихся;
- обучающиеся, прошедшие обучение по программе, владеют знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта;
- в полном объёме удовлетворены потребности в двигательной активности обучающихся.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение.

## 2. Учебно-тематический план

Разделы	Количество часов / Практические
<b>1. Основы знаний</b>	6
<b>2. Общая и специально физическая подготовка</b>	20
2.1 Общая физическая подготовка	10
2.2 Специальная физическая подготовка	10
<b>3. Техника и тактика игры</b>	30
3.3 Техническая подготовка	10
3.4 Тактическая подготовка	10
3.5 Учебные и тренировочные игры	10
<b>Общее количество занятий</b>	56

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2.	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3.	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
4.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1
5.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1
6.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1
7.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1
8.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1
9.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1
10.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1

11.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1
12.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1
13.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1
14.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
15.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
16.	ОФП.	1
17.	ОФП.	1
18.	СФП	1
19.	СФП	1
20.	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1
21.	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	
22.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1
23.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1
24.	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
25.	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
26.	СФП	1
27.	СФП	1
28.	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
29.	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
30.	Учебная игра.	1
31.	Учебная игра.	1
32.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и	1
33.	неведущей ногой.	1
34.	Судейская практика	1
35.	Судейская практика	1
36.	Подвижные игры с элементами футбола.	1
37.	Подвижные игры с элементами футбола.	1
38.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1
39.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1
40.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
41.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
42.	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1
43.	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1

44.	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1
45.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1
46.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1
47.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1
48.	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1
49.	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1
50.	Обучение тактическим действиям в защите.	1
51.	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1
52.	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1
53.	Обучение и совершенствование техники защиты.	1
54.	Учебная игра.	1
55.	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
56.	Итоговое занятие	1
	итого	56

### 3. Содержание программы

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка. Различные способы перемещения.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Легкоатлетические упражнения.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

#### **Игровая подготовка.**

Подвижные игры. Спортивные игры. Соревнования.

ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом. Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения.

#### **4. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы**

Требуемое минимально количество оборудования и инвентаря для реализации программы: наличие спортивного зала площадью не менее 180 кв.м.;

- ворота футбольные – 2 шт.;
- футбольные мячи - min 12 шт.; □ фишки - min 24 шт.;
- конусы - min 6 шт.

#### **Методическое обеспечение программы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2015.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2014.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006