

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧУРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на заседании МС школы

Протокол № 5

от «16» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_

Пантюхина Г.Н.

Приказ № 147

от «19» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Срок реализации:

1 год

Возраст учащихся:

8-10 лет

Автор-составитель:

Агафонов Денис Петрович,  
педагог дополнительного образования

село Чур  
2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Постановлением 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».

- Приказом № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.

- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Положением о дополнительных общеразвивающих образовательных программах, структуре, порядке их разработки, рассмотрения и утверждения.

- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и иных нормативных правовых документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности и относится к базовому уровню.

### **Актуальность программы.**

За последние годы обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в воспитании самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Систематические занятия футболом улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

### **Новизна программы.**

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол. Благодаря тому, что отведено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, это позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

### **Отличительная особенность программы.**

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8-10 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.

**Вариативностью** содержания является то, что программа предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, включение в план разнообразного набора средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

### **Адресат программы и условия набора.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Юный футболист» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 8 - 10 лет. Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся. Количество детей в группе-15 человек.

Группа формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, проявивших интерес к данной деятельности, не имеющих отклонений по состоянию здоровья, по письменному заявлению родителя (законного представителя).

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Юный футболист» рассчитана на один год обучения: 108 учебных часа.

**Преимуществом программы** с предметными программами общеобразовательной школы или с программами других образовательных организаций.

<b>возраст</b>	<b>Предмет</b>	<b>Тема в школьной программе</b>	<b>Дополнительное образование</b>
8 лет	Математика	Счет. Четные не четные числа. Деление.	Умение рассчитывать по порядку и на «первый, второй» Перестроение в 2, 3,4 колонны. Умение считать количество выполненных заданий.

8-9 лет	Математика	Геометрические фигуры. Четырехугольники. Треугольники. Прямая.	Круг. Умение в группах ставить в круг, в квадрат, в одну шеренгу.
9-10 лет	Математика	Единицы времени. (минута, секунда)	При выполнении заданий по времени умение анализировать лучший результат.
8-10 лет	Математика	Счет. Четные не четные числа. Деление на 2.	Умение рассчитывать по порядку и на «первый, второй» Перестроение в 2 колонны.
8-10 лет	Познай себя.	ЗОЖ, строение человека. Правила личной гигиены. Режим дня.	При выполнении ОРУ определяют части тела (шея, рука, туловище, нога, стопа и т.д.) Знакомятся с правилами личной гигиены, ЗОЖ, режимом

#### **Формы и режим занятий:**

Форма обучения: обучение по программе «Юный футболист» базового уровня проводится в очной форме. Программа предусматривает проведение занятий – групповые, фронтальные, коллективные.

Формы занятий: игры, соревнования, беседы, мастер-классы и другие.

Режим занятий – 3 часа в неделю.

#### **Технологии обучения и их обоснование.**

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на занятиях; способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
- Технология личностно-ориентированного обучения. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.
- Проблемное обучение. Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.
- Игровая образовательная технология включает: повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого обучающегося; создание командного духа; увеличение двигательной активности обучающихся; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**Цель программы:** Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

### Задачи программы.

#### Образовательные:

1. развивать двигательные, координационные способности, скоростные качества, выносливость, быстроту перестроения двигательных действий учащихся;
2. развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;
3. привить навыки здорового образа жизни;
4. содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
5. формировать у детей интереса и любви к футболу и спорту.

### Учебный план программы.

№	Название раздела. Тема.	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Диагностика		1		1	Стартовый мониторинг
1.	Техника безопасности. Введение:	2	2	0	Текущий контроль (собеседование, опрос)
2.	Правила игры:	4	4	0	Текущий контроль (опрос)
3.	Общая физическая подготовка:	20	2	18	Текущий контроль (собеседование)
4.	Специальная физическая подготовка:	20	4	16	Текущий контроль (собеседование)
Диагностика		1		1	Промежуточный мониторинг
5.	Техническая подготовка:	28	2	26	Текущий контроль (выполнение технических приемов)
6.	Тактическая подготовка:	16	2	14	Текущий контроль (выполнение технических приемов)

7.	Учебно-тренировочная игра	14	0	14	Текущий контроль (выполнение технических приемов)
8.	Итоги года. Диагностика	2	0	2	Тестовые задания. (итоговый мониторинг)
	Всего:	108	16	92	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Техника безопасности. Введение (2 часа)**

Теория: Тема 1.1 Правила безопасности при занятиях футболом. История возникновения и развития футбола.

Тема 1.2 Современное состояние футбола.

#### **Раздел 2. Правила игры (4 часа)**

Теория: Тема 2.1-2.1 Терминология в футболе.

Тема 2.2-2.4 Правила игры.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (20 часов)**

Теория: Тема 3.1 Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Практика: Тема 3.3-3.8 Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

Тема 3.9-3.14 Упражнения на снарядах, тренажерах

Тема 3.15-3.16 Спортивные игры

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

Теория: Тема 4.1 Значение СПФ в подготовке футболистов

Практика: 4.1-4.5 Значение СПФ в подготовке футболистов

Практика: 4.6-4.10 Развитие координационных способностей

Теория: Тема 4.11 Развитие скоростных способностей

Практика: Тема 4.11-4.15 Развитие скоростных способностей

Теория: Тема 4.16 Развитие силовых способностей

Практика: Тема 4.16-20 Развитие силовых способностей

#### **Раздел 5. Техническая подготовка (28 часов)**

Теория: Тема 5.1 Значение технической подготовки в футболе.

Тема 5.2 Характеристика техники сильнейших футболистов.

Практика: Тема 5.3-5.4 Техника передвижений

Тема 5.5-5.6 Стойка игрока, перемещение в стойке

Тема 5.7-5.8 Техника владения мячом

Тема 5.9-5.10 Ведение мяча с сопротивлением

Тема 5.11-5.12 Ведение мяча без сопротивления

Тема 5.13-5.14 Выбивание мяча

Тема 5.15-5.16 Техника ловли, передачи, ведения мяча

Тема 5.17-5.18 Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы

Тема 5.19-5.20 Техника нападения  
Тема 5.21-5.22 Отбор и перехват мяча  
Тема 5.23-5.24 Техника защиты  
Тема 5.25-5.26 Остановка летящего мяча подошвой, грудью  
Тема 5.27-5.28 Техника передвижений, остановок и поворотов

### **Раздел 6. Тактическая подготовка (16 часов)**

Теория: Тема 6.1 Значение технической и тактической подготовки в футболе.

Тема 6.2 Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Практика: Тема 6.3 Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Тема 6.4-6.5 Индивидуальные тактические действия в нападении

Тема 6.6-6.7 Индивидуальные тактические действия в защите

Тема 6.8-6.9 Командные тактические действия в защите

Тема 6.10-6.16 Тактика свободного нападения

### **Раздел 7. Учебно-тренировочная игра (16 часов)**

Практика: Тема 7.1-7.11 Учебно-тренировочная игра.

**Раздел 8. Итоги года (2 часа).** Практика: Тема 8.1-8.2 Итоговое занятие.  
Контрольная игра в футбол.

### **Планируемые результаты.**

К концу реализации программы обучающиеся *будут знать*:

- историю возникновения и основные правила футбола;
- первоначальные основы здорового образа жизни.

*будут уметь*:

- играть в футбол, соблюдая правила игры;
- проявлять активность в играх и упражнениях.

*У обучающихся будут развиты:*

- основные физические качества;
- интерес и мотивация к занятиям физической культуры.

### **Ожидаемый результат реализации программы.**

В результате освоения программы у обучающихся сформируются:

#### **Личностные:**

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам;
- формирование портфолио учащегося.

#### **Предметные:**

- формирование стартовых компетенций учащихся в области физической культуры и спорта;
- умение регулировать величину физической нагрузки в зависимости индивидуальных особенностей организма.

#### **Метапредметные:**

- развитие личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющие свободу выбора профессиональной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- владение широким арсеналом двигательных действий при игре в футбол используется в самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной деятельности.

### **Календарный учебный график.**

<u>месяц</u>				
	<u>№ недели</u>	<u>1 год</u>		
		<u>Т</u>	<u>П</u>	<u>К</u>
сентябрь	1			к
	2		п	
	3	т		
	4		п	
октябрь	1.	т		
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
	5.		п	
ноябрь	1.	т	п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.	т	п	
декабрь	1.	т	п	к
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
январь	1.		п	
	2.	т		
	3.		п	
февраль	1.	т	п	
	2.		п	
	3.		п	



	4.		п	
март	1.	т	п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
апрель	1.	т	п	
	2.		п	
	3.		п	
	4.		п	
май	1.		п	
	2.		п	
	3.		п	к
	4.		п	
Итого:	108	16	92	3

### Условия реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы «Юный футболист» необходимо выполнение ряда условий: соответствующее место проведения (спортзал, площадка на улице, стадион) с необходимым оборудованием и инвентарем:

- мячи футбольные (10шт.);
- футбольные мини – ворота;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

Интернет-ресурсы: диски, презентации.

### Рабочая программа воспитания.

Цель: воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;



### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела, темы	Формы занятий Приемы и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение
1.	Техника безопасности. Введение	Беседа Словесный (объяснение нового материала)	Специальная литература и инструкция по технике безопасности
2.	Правила игры	Беседа Словесный, (объяснение) Конспекты занятий для педагога	Литература, справочные материалы
3.	Общая физическая подготовка	Беседа, практическая часть Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическая часть Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося
5.	Техническая подготовка	Беседа, практическая часть Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося
6.	Тактическая подготовка	Беседа, практическая часть Словесный, объяснение нового материала, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося
7.	Учебно-тренировочная игра	Практическая часть Практические занятия, технические приемы в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого ребенка
8.	Итоговое занятие	Практическая часть Учебная игра. Контрольная игра	Мяч

### Список литературы.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 2008.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой. – М.: «ТВТ Дивизион», 2006.
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» – М.: «ТВТ Дивизион», 2006.
5. Заваров А.: Футбол – СПб: Питер, 2010.
6. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, Человек, 2010г.
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (12-16 лет) . – М.: «Аст-рель», 2011.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов – М.: «Олимпия, Пресс», 2006
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
12. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Терра – спорт, 2010.

### Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>
3. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
4. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу

## Диагностические материалы

### Выбери правильный ответ:

1. К способам возобновления игры относятся:  
а) угловой удар; б) начальный удар  
в) пас от ворот
2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?  
а) 20x15 б) 30x15 в) 25x15.
3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?  
а) начальный удар б) вбрасывание в) пас
4. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?  
а) квадратную б) прямоугольную  
в) треугольную.
5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?  
а) это определяет судья  
б) не важно  
в) на своих половинах площадки.

Каждый правильный ответ: 1 балл

### Теоретический тест. Футбол.

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)

15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)
21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)
22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)  
Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)
23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле? (Нет.)
24. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)
25. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.
26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)
27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)
28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)
29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)
30. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)
31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)
32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)
33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)
34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)
35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)
36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)
37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)