

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета

Протокол №01 от 09.01.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР
«Юный Динамовец»

09.01.2025 г.

Н.Н. Перевозчиков



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «футбол»

Ижевск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.
3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.
4. Тематическое планирование.
5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы (учебно-методическое, материально-техническое обеспечение).
6. Формы аттестации, оценочные материалы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее – программа) реализуется в рамках платных образовательных услуг. Программа направлена на:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей;
- воспитание моральных и волевых качеств личности;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

Организация работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «футбол» является дополнительным средством повышения интереса детей к спорту, физическому развитию и здоровому образу жизни. Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе организована по группам (одного возраста и разных возрастных категорий): для детей с 5 лет.

Отличительной особенностью данной программы является то, что данный курс отличается практической направленностью, а также имеет разработанную систему поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры. По окончании обучения, учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Каждая тема содержит:

- определенную систему заданий для совершенствования быстроты реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени;
- комплекс упражнений для развития и совершенствования необходимых физических и тактических качеств, задания на развитие координации и физической выносливости;

Задачи:

- сформировать у детей интерес и любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- овладеть основными приёмами техники и тактики игры в мини-футбол;
- сформировать практические навыки и теоретические знания в области мини-футбола;
- развивать основные двигательные способности, координацию, выносливость;
- подготовить к участию в соревнованиях по мини-футболу;
- развивать мотивацию детей на достижение успехов в спорте;
- совершенствовать соревновательную деятельность юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- воспитать устойчивость психики к сбивающим факторам игры;
- обучить умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- сформировать умения готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Продолжительность занятий – 60 минут. Срок освоения программы - 2 года. Форма проведения занятий – очная, групповая.

2. Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Результаты освоения программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки безопасных форм поведения;
- формирование основ здорового образа жизни;
- осознание роли и значения специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства;
- формирование знаний о правилах игры в футбол;
- формирование умения высказывать и обосновывать свою точку зрения; задавать вопросы;
- развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные роли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- развитие мышления, памяти, внимания;
- освоение основ техник.

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Для 1 года обучения:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Раздел включает в себя общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом, метание малого (теннисного) мяча, эстафеты.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Данный раздел содержит специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости, выносливости. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек.

Раздел 3. Техническая подготовка

В разделе содержатся упражнения, направленные на знакомство с техникой передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места, повороты во время бега налево и направо, остановки во время бега. Знакомство с техникой выполнения ударов по мячу ногой, удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, остановка мяча.

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры

Раздел содержит игры, направленные на развитие общей физической, специальной и технической подготовки. Спортивные игры: «Спиной к финишу», «Пятнашки», «Точный удар», «Не давай мяч водящему». Подвижная игра «Перемена мест».

Для 2 года обучения:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Упражнения данного раздела направлены на совершенствование физической подготовки. Выполнение более сложных общеразвивающих упражнений, упражнений с набивным мячом, акробатических упражнений, упражнений с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег на 30 метров.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Раздел включает в себя специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития стартовой скорости, упражнения для развития дистанционной скорости. (ускорения на 15, 30 м.). Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, изменением направления передвижения. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения

(по прямой, по кругу и «змейкой»). Также в данный раздел включены упражнения на развитие силы, комплексы упражнений на основные мышечные группы.

Раздел 3. Техническая подготовка

Упражнения в разделе направлены на знакомство с выполнением технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Знакомство с техникой ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, выполнение ударов после остановки.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Знакомство с понятием тактики. Коллективная и индивидуальная игра. Правильное расположение на футбольном поле. Упражнения способствуют развитию умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника, умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры

Данный раздел содержит игры, направленные на развитие общей физической, специальной и технической подготовки и обобщение полученных знаний и умений. Спортивные игры: «Снайперы», «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом), «Передача мячей по кругу». Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Защита укрепления».

4. Тематическое планирование

Для 1 год обучения (2 часа в неделю, 104 часа в год)

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка		32
1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	6
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
1.3	Упражнения на формирование правильной осанки	6
1.4	Упражнения с набивным мячом, метание теннисного мяча	6
1.5	Эстафеты	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка		32
2.1	Упражнения для развития быстроты	6
2.2	Упражнения для развития скорости	6
2.3	Упражнения для развития ловкости	4
2.4	Упражнения для развития выносливости	6
2.5	Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки	4
2.6	Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек	6
Раздел 3. Техническая подготовка		20
3.1	Бег: по прямой, изменяя скорость, приставным и скрестным шагом (влево и вправо)	4
3.2	Прыжки вверх толчком двух ног с места, повороты во время бега налево и направо, остановки во время бега	4
3.3	Техника выполнения ударов по мячу ногой	4
3.4	Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы	4
3.5	Остановка мяча	4
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры		20
4.1	Спортивные игры «Спиной к финишу», «Пятнашки»	8
4.2	Спортивные игры «Точный удар», «Не давай мяч водящему»	8
4.3	Подвижная игра «Перемена мест»	4
ИТОГО		104

2 год обучения (3 часа в неделю, 156 часов в год)

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка		40
1.1	Более сложные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	8
1.2	Акробатические упражнения	8
1.3	Упражнений с набивным мячом	8
1.4	Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне. Перестроения, повороты, изменения скорости движения.	8
1.5	Бег на 30 метров	8
Раздел 2. Специальная физическая подготовка		40
2.1	Упражнения на развитие силы. Комплекс упражнений на основные мышечные группы	10
2.2	Упражнения для развития быстроты	8
2.3	Упражнения для развития стартовой скорости	8
2.4	Упражнения для развития дистанционной скорости (ускорения на 15, 30 м.)	8
2.5	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, изменением направления передвижения	8
2.6	Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»)	6
Раздел 3. Техническая подготовка		42
3.1	Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы	11
3.2	Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы	11
3.3	Техника ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы	10
3.4	Выполнение ударов после остановки мяча	10
Раздел 4. Тактическая подготовка		20
4.1	Знакомство с понятием тактики	3

4.2	Правильное расположение на футбольном поле	3
4.3	Упражнения на ориентацию на поле	7
4.4	Передача мяча в ноги партнёру, на свободное место	7
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		14
5.1	Спортивные игры «Снайперы», «За мячом противника»	5
5.2	Спортивная игра «Передача мячей по кругу»	5
5.3	Подвижные игры «Живая цель», «Защита укрепления»	4

5. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы (учебно-методическое, кадровое, материально-техническое обеспечение)

Материально-техническое обеспечение Кабинеты	Оборудование
Большой спортивный зал	Инвентарь: Мячи разного размера и веса, фишки, конусы, ворота, манишки, координационные лесенки

6. Формы аттестации, оценочные материалы

Итоговая форма аттестации по программе «футбол»: сдача спортивных нормативов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в учебно-тренировочных играх, а также в соревнованиях и турнирах различного уровня. Подведение итогов и выполнение контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май).

Учебно-методическое обеспечение

1. Бергер Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. М.: Олимп, 2010.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, методика тренировки техники игры головой. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, универсальная техника атаки. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.

8. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов; Науч.-методич. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
9. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия Пресс, 2006 г.
10. Силуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Чанади А. Футбол: Тренировка. М.: ФиС, 1985 г.
12. Чанади А. Футбол: Стратегия. М.: ФиС, 1985 г.
13. Чесна Ж.-Л., Дьорз Ж. Футбол, обучение базовой технике. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
14. Чирва Б.Г.Методика совершенствования «техники эпизодов игры». М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. М.: Олимпия Пресс, 2006 г.

Сведения об электронной подписи

Подписант:	<p>CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", SN=Перевозчиков, G=Николай Николаевич, E=s83.nik@yandex.ru, ИНН=183400292163, ИНН ЮЛ=1832030954, СНИЛС=11283011200, ОГРН=1021801443696, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", T=Директор, L=г. Ижевск, STREET="ул. Ворошилова, 68", S=Удмуртская Республика, C=RU</p>
Серийный номер сертификата:	009BCCFAE8535358B76EF41435794DA261
Удостоверяющий центр:	<p>CN=Федеральное казначейство, O=Казначейство России, C=RU, L=г. Москва, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", ОГРН=1047797019830, ИНН ЮЛ=7710568760, S=77 Москва, E=uc_fk@roskazna.ru</p>
Сертификат действителен с:	15.01.2025 15:05
Сертификат действителен до:	10.04.2026 15:05
Дата и время подписания файла:	31.01.2025 08:57
Тип подписи:	Присоединенная подпись