

Управление образования администрации г. Кемерово  
Муниципальное бюджетное учреждение, осуществляющих обучение, для  
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом №105»

Принято на заседание  
педагогического совета  
От «30» августа 2021г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ  
«Детский дом №105»  
Н.М.Селезнева \_\_\_\_\_  
«30» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

**Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Составитель:**  
Галиханов Р.Г,  
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	8
4. Учебно-тематический план	10
5. Календарный учебный график	15
6. Методическое обеспечение программы	16
7. Список литературы для обучающихся	17
8. Список литературы для педагогов	18
9. Приложение	19

## Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире. Несложные технические приемы: удары, остановка мяча, ведение, вбрасывание – технические действия: нападение, защита, действия вратаря. Простейшие правила игры. Занятия футболом развивают у детей ловкость, быстроту, координацию движений, двигательную реакцию, ориентацию в пространстве. Воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Футбол привлекает своей зрелищностью, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов. Занятие спортом способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера, содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков, является эффективным средством воспитания растущей личности.

Актуальность данного курса обусловлена необходимостью развития у детей, а в особенности у воспитанников детских домов, таких личностных качеств как: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважения, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, формирования бережного отношения к себе и своему здоровью.

Исходя из вышесказанного, **целью** данной программы является: формирование мотивации воспитанников на здоровый образ жизни и укрепление физического и психического здоровья.

Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

- Расширить знания воспитанников о влиянии спортивных игр на организм человека;
- Вооружить необходимыми теоретическими знаниями по гигиене и физиологии;
- Формировать у подростков потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- Познакомить с основами техники и тактики современного футбола, с методиками игровых действий, способствовать последовательному повышению уровня освоения необходимых навыков;
- Работать над развитием и совершенствованием спортивных качеств, общей физической и специальной подготовки, необходимой в спортивных играх;
- Воспитывать такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, дисциплину, трудолюбие, коллективизм.

Программа предназначена для детей 10 – 16 лет и рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность занятий – 22 часа в день, 6 часов в неделю, 216 академических часов в год. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Кружок могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах по 8 – 12 человек, 2 группы

различного уровня подготовки и возраста участников. Программа работы кружка составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, и адаптирована к условиям работы в рамках детского дома.

Основные формы учебного процесса:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по футболу воспитанники *должны иметь представление:*

- об основных видах спорта, о футболе, о соревнованиях, инвентаре;
- о гигиене спортсмена;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

*Воспитанники должны уметь:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;

- выполнять игровые действия в футболе, играть по правилам, владеть игровыми ситуациями на поле;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Воспитанники должны знать:***

- значение правильного режима для юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

**Ожидаемый результат:**

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям в кружке по футболу;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях;
- развитие мотивации воспитанников на здоровый образ жизни.

Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатель приведены в Приложении № 2). Контрольные испытания проводятся 2 раза в год.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях различного уровня, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности, ориентация на здоровый образ жизни (отказ от вредных привычек).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Основы знаний	2	1	1	Беседа Практическое занятие
3.	Краткий обзор развития футбола	2	2	-	Беседа Практическое занятие
4.	Гигиена и врачебный контроль	4	3	1	Беседа Практическое занятие
5.	Общая и специальная подготовка	80	3	77	Беседа Практическое занятие
6.	Основы техники и тактики	112	6	106	Беседа Практическое занятие
7.	Контрольные игры, посещение соревнований	14	-	14	Соревнования
8.	Подведение итогов года	1	1	-	Итоги Награждение
Итого:		216	17	199	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие (1 час)**

Организация работы секции. Знакомство. Списочный состав. Расписание. Планы на год.

### **2. Основы знаний (2 часа)**

Правила поведения в спортивной секции. Требования к знаниям. Техника безопасности при игре в футбол.

### **3. Краткий обзор развития футбола (2 часа)**

История развития футбола. Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика. Особенности современной игры.

### **4. Гигиена и врачебный контроль (4 часа)**

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинский осмотр. Самоконтроль и его важность для спортсмена. Дневник спортсмена. Физиология футболиста. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствия травм.

### **5. Общая и специальная подготовка (80 часов)**

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200 и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведение мяча головой. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.

## **6. Основы техники и тактики (112 часов)**

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выбор тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействие с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при

пробитии штрафных ударов. Игра на выход из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика. Учебные игры

#### **7. Контрольные игры. Посещение соревнований (14 часов)**

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры. Бег на 30 м., 60 м., 400 м., 10\*30 м. прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м. с мячом.

#### **8. Подведение итогов года (1 час)**

Итоги года. Награждение лучших игроков. Планы на следующий год.

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	Организация работы секции, Планы на год	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Требования к занятиям. Техника безопасности	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Краткий обзор развития футбола</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	История развития футбола. Особенности современной игры	2	2	-
<b>4.</b>	<b>Гигиена и врачебный контроль.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
	1. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-
	2. Профилактика травматизма	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>80</b>	<b>3</b>	<b>77</b>
	1. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	-	2
	2. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса	2	-	2
	3. Упражнения для мышц туловища	2	-	2
	4. Упражнения для мышц ног	2	-	2

5. Упражнения для всех групп мышц	2	0,5	1,5
6. Упражнения с сопротивлением	2	-	2
7. Упражнения для развития гибкости и координации	2	0,5	1,5
8. Упражнения с предметами	2	-	2
9. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты)	2	0,5	1,5
10. Упражнения для развития ловкости и подвижности	2	-	2
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2
12. Упражнения для развития общей выносливости	2	0,5	1,5
13. Подвижные игры	2	-	2
14. Легкоатлетические упражнения	2	-	2
15. Кросс	2	-	2
16. Прыжки в длину и в высоту	2	0,5	1,5
17. Гимнастические упражнения со снарядами	2	0,5	1,5
18. Упражнения для развития силы	2	-	2
19. Упражнения для укрепления мышц пресса	2	-	2
20. Броски набивного мяча ногой на дальность	2	-	2
21. Удары по футбольному мячу на дальность	2	-	2
22. Борьба за мяч	2	-	2
23. Упражнения для вратаря	2	-	2
24. Повторный бег на 30 м. из различных исходных положений	2	-	2
25. Бег с изменением направления	2	-	2
26. Бег прыжками	2	-	2
27. Бег с изменением скорости	2	-	2
28. Челночный бег	2	-	2
29. Бег «змейкой»	2	-	2
30. Бег с изменением способа передвижения	2	-	2
31. Ускорения и рывки с мячом	2	-	2
32. Рывки к мячу с	2	-	2

	последующим ударом в цель			
	33. Упражнения для развития ловкости	2	-	2
	34. Жонглирование мячом в воздухе	2	-	2
	35. Ведение мяча головой	2	-	2
	36. Подвижные игры с мячом	2	-	2
	37. Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2
	38. Двусторонние игры	2	-	2
	39. Игровые упражнения с мячом	2	-	2
	40. Спортивные игры	2	-	2
<b>6.</b>	<b>Основы техники и тактики</b>	<b>112</b>	<b>6</b>	<b>106</b>
	1. Обучение технике передвижения в футболе	2	0,5	2
	2. Равномерный и медленный бег	2	-	2
	3. Отработка техники передвижения в футболе	2	-	2
	4. Обучение технике прыжков, перебежек, остановок	2	0,5	1,5
	5. Совершенствование изученных элементов техники	2	-	2
	6. Обучение технике быстрого прорыва	2	0,5	1,5
	7. Удары по мячу ногой	2	-	2
	8. Удары по катящемуся мячу	2	-	2
	9. Удары по летящему мячу	2	-	2
	10. Удары по мячу головой	2	-	2
	11. Остановка мяча	2	-	2
	12. Ведение мяча	2	-	2
	13. Ложные движения (финты)	2	0,5	1,5
	14. Отбор мяча	2	-	2
	15. Вбрасывание мяча	2	-	2
	16. Техника игры вратаря	2	0,5	1,5
	17. Обучение технике падения	2	0,5	1,5
	18. Работа над техникой нападения	2	-	2
	19. Обучение технике нападения с одним центровым	2	-	2
	20. Обучение технике нападения с двумя центровыми	2	-	2
	21. Совершенствование изученных элементов техники	2	-	2

22. Обучение технике нападения со сменой мест	2	-	2
23. Обучение технике нападения без центровых игроков	2	-	2
24. Игры с мячом	2	-	2
25. Игровые движения	2	-	2
26. Обучение нападению против зонной защиты и прессинга	2	0,5	1,5
27. Игра «Точная передача»	2	-	2
28. Освобождение из-под опеки противника	2	-	2
29. Единоборство с соперниками	2	-	2
30. Взаимодействие с партнерами	2	-	2
31. Виды атаки	2	0,5	1,5
32. Амплуа игрока	2	0,5	1,5
33. Выполнение тактических действий на своем игровом месте	2	-	2
34. Обучение различным видам взаимодействия игроков	2	0,5	1,5
35. Комплекс упражнений для развития точности метания мяча	2	-	2
36. Обучение зонной защите	2	-	2
37. Обучение зонному прессингу	2	-	2
38. Совершенствование ведения мяча между предметами	2	-	2
39. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов	2	-	2
40. Отработка изученных элементов техники	2	-	2
41. Игра «Передал-садись»	2	-	2
42. Эстафета с ведением мяча	2	-	2
43. Обучение индивидуальным действиям в защите	2	-	2
44. Игра «Передай мяч над головой»	2	-	2
45. Игра в футбол с последующим разбором ошибок	2	-	2
46. Отработка ударов ногой с разбега	2	-	2

	47. отработка ударов по мячу, катящемуся навстречу	2	-	2
	48. Удар в стенку после ведения и остановки мяча	2	-	2
	49. Тактика вратаря	2	0,5	1,5
	50. Организация построения стенки при пробитии штрафных ударов	2	-	2
	51. Игра на выход из ворот	2	-	2
	52. Руководство партнерами по обороне	2	-	2
	53. Учебные игры	2	-	2
	54. Учебные игры	2	-	2
	55. Судейская практика	2	0,5	1,5
	56. Учебные игры	2	-	2
<b>7.</b>	<b>Контрольные игры, посещение соревнований</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
	1. Контрольные испытания (бег)	2	-	2
	2. Контрольные испытания: челночный бег 3*10 м.	2	-	2
	3. Контрольные испытания: удар по мячу на дальность	2	-	2
	4. Контрольные испытания: прыжки, подтягивание	2	-	2
	5. Контрольные игры	2	-	2
	6. Соревнования	2	-	2
	7. Соревнования	2	-	2
<b>8.</b>	<b>Подведение итогов года</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	Итоги года. Планы на следующий год	1	1	-
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

## Календарный учебный график

- количество учебных недель – 36,
- количество учебных дней – 72,
- продолжительность каникул – нет,
- дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2021г. – 31.05.2021г.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал для групп состоит из практического и теоретического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе воспитанники получают необходимые сведения об основах техники и тактики спортивных игр, правилам и основам судейства. Практический раздел программы включает в себя общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: лыжного спорта, плавания и других. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат. Повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка

мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактике футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки. Определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнования позволяют педагогу выявить эффективность методов обучения и содействует формированию морально-волевых качеств занимающихся. В зависимости от уровня

подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского и выше.

В течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдения за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: в начале года и в апреле. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма, занимающихся в кружке, к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе её и по окончании. С этой целью воспитанников обучают элементарным приемам самоконтроля.

