

Министерство образования, науки и молодёжной политики Нижегородской области  
Государственное казённое образовательное  
учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Дзержинский санаторный детский дом»

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 08.09 2022.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор ГКОУ «Дзержинский  
санаторный детский дом»  
Н.С. Федотова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Введение в футбол»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: ознакомительный

Адр: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Васильев В. И.,  
инструктор по физкультуре

Дзержинск

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы.

**Уровень программы:** ознакомительный.

### Цель и задачи Программы

**Цель Программы** – формирование интереса обучающихся к футбольной игре и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

### Задачи Программы

#### Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

#### Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

#### Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы:** 7 – 12 лет.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа (с перерывом на 15 минут каждые 45 минут). Количество учебных часов в год – 72.

**Форма занятий:** групповая. Наполняемость группы – 15 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

**По окончании обучения обучающиеся будут знать:**

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

**По окончании обучения обучающиеся будут уметь:**

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

**Формы аттестации и способы определения результативности освоения**

### **Программы**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (Приложение № 1 и Приложение № 2).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный (тематический план)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Гигиена и режим дня спортсмена	1	1		
3.	История развития футбола	1	1		Опрос
4.	Правила игры	1	1		Опрос
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26		26	Контрольные упражнения

6.	Техника игры в футбол	16		16	Контрольные упражнения
7.	Тактика игры в футбол	16	4	12	
8.	Тренировочные игры и соревнования	9		9	Разбор игр
9.	Итоговое занятие	1	1		
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическое занятие.* Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

#### 2. Гигиена и режим дня спортсмена.

*Теоретическое занятие.* Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

#### 3. История развития футбола.

*Теоретическое занятие.* История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

#### 4. Правила игры.

*Теоретическое занятие.* Знакомство с правилами игры в футбол.

#### 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практические занятия.* Выполняются специальные упражнения.

##### 1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

##### 2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

##### 3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками

- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;
- подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

**4) Упражнения для развития скоростно- силовых качеств:**

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- подвижные игры;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

**5) Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

**6) Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;

- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву», «Салки мячом».

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

## **6. Техника игры в футбол.**

**Практические занятия.** Для отработки техники передвижений выполняются упражнения:

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- бег спиной вперед;
- бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- повороты во время бега налево и направо;
- остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения:

- перекатывание мяча подошвой;
- ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма;
- прямой и резаный удар по мячу;
- отработка точности удара;
- остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
- отбор мяча.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча кулаком;
- бросок мяча рукой;
- выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

## **7. Тактика игры в футбол.**

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

**Теоретические занятия.** Разучивается при тактике нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

**Практические занятия.** Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

**Теоретические занятия.** Разучивается при тактике защиты.

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Практические занятия.** Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

**Теоретические занятия.** Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

**Практические занятия.** Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **8. Тренировочные игры и соревнования.**

**Практические занятия.** Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

## **9. Итоговое занятие.**

**Теоретическое занятие.** Подводятся итоги за прошедший год.

# **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал,
- футбольное поле,
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки,
- футбольные стойки,

- шведская стенка,
- турники,
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг),
- футбольные мячи,
- секундомеры,
- кольца-мишени,
- рама с подвесными мячами,
- футбольный батут,
- переносные ворота,
- футбольный переносной щит,
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

### **Методическое обеспечение программы**

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

### **Методы обучения**

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**



- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты.

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

**Список литературы,  
используемый при написании Программы**

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.
3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.
9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
10. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

**Список литературы для обучающихся**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
2. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

№ п/п	Наименование	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Бег 30 метров (сек)	6-7	5-6,9	6,2	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	не менее 135	не менее 145	не менее 150	не менее 160	не менее 170
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	9-10	8-9	8-9	8,6	8,5
4.	Бег 30 метров с ведением мяча, (сек)	8-9	7-8	6-7	6,2	6,0

**Условия выполнения упражнений**

1. Бег на 30 м, челночный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта). Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка уровня
1.	Теоретические знания	Обучающийся знает: 1) о личной гигиене; 2) о значении режима дня для спортсмена; 3) историю развития футбола в России и лучших российских футболистов	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	высокий уровень
			Объем усвоенных знаний составляет более половины знаний, предусмотренных программой за конкретный период	средний уровень
			Овладел менее половины объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период	низкий уровень
2.	Практические умения и навыки	Обучающийся владеет: 1) основными техническими приемами (техника остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам); 2) элементарными тактическими действиями: «открывание» и «закрывание» соперника	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	высокий уровень
			Объем усвоенных умений и навыков составляет более половины	средний уровень
			Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки	низкий уровень

3.	Взаимодействие в команде	Обучающийся 1) умеет согласовывать свои действия с другими игроками; 2) оказывает поддержку и взаимопомощь другим членам команды	Самостоятельно планирует и организывает свои действия	высокий уровень
			Осуществляет действия при напоминании педагога	средний уровень
			Нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	низкий уровень