

**Всероссийский профессиональный педагогический конкурс
«Инновационные подходы в физкультурно-
оздоровительной работе»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЗВЕЗДИЕ»
город Воронеж

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Первые шаги в футболе»

Автор: педагог дополнительного образования Шевнев Александр Тихонович

Консультант: методист Кузнецова Инна Николаевна

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЗВЕЗДИЕ»

Принято
на заседании
педагогического совета
от 28.08.2025г.
протокол №1

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
Протокол №1
26.06.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В ФУТБОЛЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года
Возраст: 7-10 лет
Уровень реализации: базовый
Дата разработки программы: 2020г.

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Шевнев Александр Тихонович

Консультант:
методист
Кузнецова Инна Николаевна

Воронеж, 2025

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в футболе» составлена в соответствии с основными нормативными документами. Направленность: физкультурно-спортивная. Базовый уровень.

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол..

Возраст обучающихся: 7-10 лет. Продолжительность реализации программы: 2 года (всего 288 часов). Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Форма обучения – очная.

Формы занятий, предусмотренных программой: практические и контрольные занятия, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов, соревнования, товарищеские и матчевые встречи, самостоятельная работа.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, способствует раскрытию у них природных задатков и потенциальных возможностей.

Программа «Первые шаги в футболе» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Актуальность. Новизна программы.	4
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	5
Цель и задачи программы	5
Основополагающие принципы программы	6
Ожидаемые результаты реализации программы	6
Мониторинг образовательных результатов	8
Формы и сроки подведения итогов по годам обучения	8
Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы	9
Сроки реализации программы	10
Календарный учебный график	11
Формы организации образовательного процесса	11
Учебно-тематический план 1 года обучения	11
Содержание 1 года обучения	12
Учебно-тематический план 2 года обучения	15
Содержание 2 года обучения	16
Воспитательный компонент программы	19
 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	 19
Методическое обеспечение	19
Материально-техническое обеспечение	19
Информационное обеспечение программы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в футболе» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования.

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Указа президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.15г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые программы»;
- Приказа департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.15г. № 1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеобразовательных программ»;
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, порядке их рассмотрения и утверждения в МБУДО ЦДО «Созвездие».

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, способствует раскрытию у них природных задатков и потенциальных возможностей. Разработана она согласно социальному запросу родителей и обучающихся данной возрастной категории.

Новизна программы заключается в том, что в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Первые шаги в футболе» отведено большое количество часов на общую физическую подготовку в частности подвижные игры и соревновательные упражнения, это связано с тем, что реализация программы нацелена на обучение детей младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что, обучение, по данной программе дает основу для всестороннего физического развития детей младшего школьного возраста. Раскрытие содержания программы происходит через включение в образовательный процесс подвижных, спортивных игр, эстафет, которые повышают выносливость, физическую и психическую активность, гармонизируют развитие и созревание детского организма.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в футболе» может, является начальным курсом обучения для детей младшего школьного возраста к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол». По содержанию программа «Первые шаги в футболе» отличается от примерных программ данного направления деятельности тем, что одной из главных задач программы является оздоровление детей и создание фундамента будущих индивидуальных достижений, расширение функциональных возможностей организма, всестороннее развитие двигательных умений и навыков.

Программа «Первые шаги в футболе» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Цель и задачи программы

Цель: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- привитие интереса у детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом непосредственно футболом;
- раскрытие природных задатков и способностей, с целью дальнейшего их совершенствования;
- знакомство с историей и достижениями российского и мирового футбола;
- изучение двигательных действий, направленных на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучение основных приемов игры и простейших тактических действий;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств – быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- развитие потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- развитие личностных качеств: внимательности, старательности, настойчивости, целеустремленности, ответственности, самостоятельности, способности к самоконтролю и адекватной оценке результатов своей деятельности.

Личностные:

- воспитание личности с установкой на здоровый образ жизни;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, трудолюбия, волевых качеств;
- формирование умения работать в команде.

Основополагающие принципы программы

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития и оздоровления обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической).

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты

По окончании реализации программы «Первые шаги в футболе» ожидается:

- выработка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение теоретических знаний основ здорового образа жизни;
- приобретение знаний о выполнении технических и тактических приемов футбола;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- рост личностного развития обучающегося;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение обучающимися основных приемов и навыков игры в футбол;
- умение обучающимся оценивать свои достижения;
- дальнейшее обучение по программе «Футбол».

По окончании реализации программы обучающиеся будут обладать следующими компетенциями

Образовательными компетенциями - обучающиеся в ходе реализации программы «Первые шаги в футболе» приобретут индивидуальный опыт специфической для данной предметной области деятельности: сформируются знания о футболе и мини-футболе и его роли в укреплении здоровья; будут

приобретены умения рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умения оценивать свои достижения.

Метапредметными компетенциями - обучающимися будут освоены универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения обучаться.

Личностными компетенциями – обучающихся будут готовы к саморазвитию, у них сформируется мотивация к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества - дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание и упорство в достижении поставленных целей.

Планируемые результаты по годам обучения

Год обучения	Знать	Уметь
1	- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; - правила игры в футбол и мини-футбол; - краткую историю международного и Российского футбола; - правильное питание спортсменов; - личную гигиену, режим дня; - значение здорового образа жизни.	- применять правила безопасности на занятиях; - владеть основами гигиены; - соблюдать режим дня; - выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу. - приобретут коммуникативные навыки; - выполнять основные технические и тактические приемы игры.
2	- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; - закаливание организма; - оборудование, инвентарь; - технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.	- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе (согласно программным требованиям) ; - выполнять розыгрыши стандартных положений; - выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры; - выполнять отдельные общеразвивающие упражнения; - играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района.

Способы определения результативности.

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время занятий и контрольных игр.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, технической и тактической подготовке.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Мониторинг образовательных результатов

Цель мониторинга - определить степень физического и личностного развития обучающихся. Для мониторинга физического развития разработаны критерии отслеживания образовательных результатов, это показатели уровня общефизической подготовки – за сколько секунд обучающиеся бегут 30 метров, на сколько сантиметров прыгают в длину с места, количество, раз отжимаются, на сколько сантиметров выполняют наклон вперед.

Мониторинг личностного развития обучающихся проводится два раза в год, осуществляется сравнительный анализ за учебный год и по годам обучения, выражается он в количественно-качественных характеристиках.

Формы и сроки подведения итогов по годам обучения

1 год обучения

Вид	Предмет контроля	Форма, сроки проведения
Входящий	Уровень начальной подготовки обучающихся	Наблюдение (сентябрь)
Текущий	Уровень: - общефизической подготовки - теоретической подготовки - технической подготовки	контрольные нормативы (ноябрь - декабрь) беседа, опрос обучающихся по пройденному материалу (декабрь) наблюдение (в течение всего года обучения)
Промежуточный	Уровень полученных знаний, умений и навыков в течение учебного года: - общефизической подготовки - теоретической подготовки - технической подготовки	По итогам 1 года обучения: контрольные нормативы (тесты)(май) беседа (май) соревнования среди обучающихся одного возраста (апрель-май)

2 год обучения

Вид	Предмет контроля	Форма, сроки проведения
Стартовый	Уровень: - общефизической подготовки - технической подготовки	Наблюдение во время занятий, сравнительный анализ (сентябрь)
Текущий	Уровень: - общефизической и специально физической подготовки - технико-тактической подготовки - развития физических качеств	Контрольные нормативы (тесты) (ноябрь - декабрь) Контрольные игры с заданиями. Выполнение отдельных упражнений с заданиями (ежемесячно). Наблюдение, сравнительный анализ (ежемесячно)
Текущий	Уровень полученных знаний, умений и навыков в течение учебного года: - общефизической и специально физической подготовки - теоретической подготовки - технико-тактической подготовки	Контрольные нормативы (тесты)(май) Беседа, тестовый контроль (май) Наблюдение, выполнение дифференцированных заданий, сравнительный анализ (ежемесячно).
Итоговый	Применение полученных технико-тактических знаний и умений в игре.	По окончании обучения Наблюдение на занятиях и соревнованиях различного уровня, сравнительный анализ (согласно календарю).

Адресат программы

Программа «Первые шаги в футболе» рассчитана для детей 7-10 лет и составлена с учетом их возраста.

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Перестройка функций коры больших полушарий находит отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, у детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях выполнения.

У детей 7-10 лет наступают некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. В этом возрасте процессы окостенения у детей не завершены, поэтому нужно уделять большое внимание упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем. Особенно важно для здоровья и полноценного функционирования организма имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения и дыхательная система. С детьми данной возрастной категории, занятия должны быть направлены, в основном, на развитие общей физической подготовки. С использованием широкого арсенала разнообразных и доступных средств, с целью выявления задатков ребенка к будущей спортивной специализации.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в футболе» рассчитана на 2 года обучения. Базовый уровень. Количество часов в каждом году обучения – 144 часа. Общее количество - 288 часов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Форма обучения – очная. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав 8-15 человек. Продолжительность занятия 2 академических часа, 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа каждое занятие, 10 мин. перерыв). Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально, несколькими группами, всем составом объединения.

Обучение, по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

На второй год обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу первого года обучения. Допускается дополнительный набор детей в группы на второй год обучения, при наличии вакантных мест, на основании результатов сдачи контрольных нормативов (тестирования) соответствующих уровню второго года обучения.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	14	14	-	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности, предупреждение травматизма	2	2	-	Беседа, устный опрос
1.2	Беседы, тематические лекции	5	5	-	Устный опрос
1.3	Просмотр видеоматериалов	4	4	-	Беседа, устный опрос
1.4	Разбор технических ошибок во время проведения учебно-тренировочных занятий	3	3	-	Беседа, устный опрос

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	-	48	Педагогическое наблюдение
2.1	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	14	-	14	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	36	-	36	Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическое мастерство	42	-	42	
4.1	Изучение различных способов перемещений	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4.2	Изучение ведения мяча	6	-	6	
4.3	Изучение ударов по мячу	8	-	8	
4.4	Изучение приема, остановки мяча	8	-	8	
4.5	Изучение комплексных выполнений технических приемов	8	-	8	
4.6	Игровая практика	8	-	8	Тестирование
5.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	
	Всего:	144	14	130	

Содержание первого года обучения

1. Теория (14 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа).

Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Самые распространенные травмы коленного и голеностопного сустава. Причины возникновения и способы предупреждения травм. Правила дорожного движения.

1.2 Беседы, тематические лекции (5 часов).

1. Физическая культура и спорт: Спорт в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Личная и общественная гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

4. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля (4 часа).

1.3 Просмотр видеоматериалов: игр, игровых моментов, комплексов упражнений, для изучения техники и тактики футбола.

1.4 Разбор технических ошибок во время проведения учебно-тренировочных занятий (3 часа).

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (48 часов)

Общая физическая подготовка, направлена на укрепление общего состояния здоровья, решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств развития ОФП применяются: общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи) и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

2.1 Подвижные и спортивные игры (14 часов)

Спортивные игры: одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывается командный дух, характер и воля к победе. Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (36 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на такие группы мышц, которые наиболее задействованы при игре в футбол. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м., кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в

движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

4. Техничко-тактическое мастерство (42 часа)

4.1 Изучение различных способов перемещения (4 часа).

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, 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.

4.2 Изучение ведения мяча (6 часов).

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

4.3 Изучение ударов ногой, головой (8 часов)

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

4.4 Изучение приема, остановки мяча (8 часов)

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4.5 Изучение комплексных упражнений (8 часов)

Комплексные упражнения с элементами ударов, ведения и отбора мяча. Имитация игровых моментов.

Игра вратаря.

Изучение техники броска, отбивания мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ведение катящегося мяча в игру

4.6 Игра в мини-футбол. (8 часов).

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

5. Сдача контрольных нормативов (4 часа).

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	12	12	-	
1.1	Вводное занятие. ТБ, предупреждение травматизма	2	2	-	Беседа, устный опрос
1.2	Беседы, тематические лекции	3	3	-	Устный опрос
1.3	Просмотр видеоматериалов	4	4	-	Беседа, устный опрос
1.4	Разбор технических ошибок во время проведения учебно-тренировочных занятий	3	3	-	Беседа, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40	Педагогическое наблюдение
2.1	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	14	-	14	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	38	-	38	Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическое мастерство	50	-	50	
4.1	Совершенствование ведения мяча	5	-	5	Педагогическое наблюдение, анализ, выполнение дифференцированных заданий
4.2	Изучение и совершенствование ударов по мячу	6	-	6	
4.3	Изучение остановки мяча	4	-	4	
4.4	Изучение обманных движений (финтов)	4	-	4	
4.5	Изучение отбора мяча	5	-	5	
4.6	Изучение комплексных выполнений технических приемов	6	-	6	
4.7	Изучение тактики игры в атаке	6	-	6	
4.8	Изучение тактики игры в обороне	6	-	6	
4.9	Игровая практика	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Тестирование
Всего:		144	12	132	

Содержание второго года обучения

1. Теория (12 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа).

Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Самые распространенные травмы коленного и голеностопного сустава. Причины возникновения и способы предупреждения травм. Правила дорожного движения.

1.2 Беседы, тематические лекции (3 часов).

1. Здоровый образ жизни. Что такое здоровье, принципы здорового образа жизни. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

2. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

3. Основы техники и тактики игры в футбол.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом: рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

1.3 Просмотр видеоматериалов: игр, игровых моментов, комплексов упражнений, для изучения техники и тактики футбола (4 часа).

1.4 Разбор технических ошибок во время проведения учебно-тренировочных занятий (3 часа).

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов)

В качестве основных средств развития ОФП применяются: общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи) и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

2.1 Подвижные и спортивные игры (14 часов)

Спортивные игры: одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет

общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (38 часов)

Развитие быстроты для выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега. Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м., кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

4. Техничко-тактическое мастерство (50 часов)

4.1 Совершенствование ведения мяча (5 часов).

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыграть один на один.

4.2 Изучение и совершенствование ударов ногой, головой (6 часов).

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

4.3 Изучение приема, остановки мяча (4 часа)

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4.4 Изучение обманных движений (финтов) (4 часа).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

4.5 Изучение отбора мяча (5 часов).

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде.

4.6 Изучение комплексных упражнений (6 часов).

Комплексные упражнения с элементами ударов, ведения и отбора мяча. Имитация игровых моментов.

Игра вратаря.

Изучение техники броска, отбивания мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ведение катящегося мяча в игру

4.7 Изучение тактики игры в атаке (6 часов).

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

4.8 Изучение тактики игры в обороне (6 часов).

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

4.9 Игра в мини-футбол и футбол. (8 часов).

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

5. Сдача контрольных нормативов (4 часов).

Воспитательный компонент программы

В программу «Первые шаги в футболе» включен воспитательный компонент, который ориентирован на реализацию «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Целевые ориентиры компонента воспитания направлены на: осознание обучающимися ценности физической культуры и спорта; ценности здоровья и здорового образа жизни; интереса к спортивным достижениям и традициям; воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; уважения к старшим; стремления к командному взаимодействию и общей победе.

Формы и методы воспитания, предусмотренные программой практические тренировочные занятия, подготовка и участие в соревнованиях, экскурсии, проведение бесед, организация встреч с известными спортсменами, участие в проектах гражданско-патриотической направленности.

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий, демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе и т.д.).

Ресурсное обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

Методическое обеспечение:

- периодические издания учебно-методической, спортивной психологической, педагогической литературы, доступ к интернет ресурсам;
- видеоматериалы (подборка видео с играми, отдельными или комплексными упражнениями, видеоматериалы для проведения учебных и релаксирующих занятий, для музыкального сопровождения занятий).

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо материально – техническое обеспечение:

- футбольное поле, футбольная площадка, спортивный зал.
- мячи футбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей; футбольные ворота (для мини-футбола); сетки для футбольных ворот; жилетки игровые разного цвета; флажки разметочные с опорой; стойки для обводки; конусы; фишки разметочные; свисток судейский; секундомер.
- видео и телеаппаратура для просмотра видеоматериалов.

Информационное обеспечение:

Раздел литературы для педагогов

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989. – 144с.
3. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: ПОМАТУР, 1999. – 142с.
4. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2014. – 124с.
5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 234с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192с.
7. Варюшин В.В. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – РФС – 2014.- 120с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215с.
10. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503с.
11. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Нижний Новгород, 2015. – 254с.
12. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. –М.: Издательство «Спорт», 2015. – 566с.
13. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет учебно-методическое пособие. Нижний Новгород, 2015.- 144с.
14. Зеленцов А.Н, Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе.- Киев: Здоровья, 1985. – 187с.
15. Зеленцов А.Н, Лобановский В.В. Тактика и стратегия в футболе.- Киев: Здоровья, 1989. – 190с.
16. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ГУМАНИТ. Издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 276с.
17. Липатов В.Г. Футбол третья команда матча. – М.: Доминанта. 2004. – 160с.
18. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 102с.
19. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276с.
20. Матвеев П.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 543с.
21. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 237с.

22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – М.: АСТ, Астрель, 2002г. – 524с.
23. Портнова Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. – М.: АСАДЕМИА, 2001. – 520с.
24. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.

Раздел литература для обучающихся

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. -Ташкент: Ибн-Сина, 1991. – 156с.
2. Кензулина Л.И. Физкультурные занятия с детьми. – М.: Просвещение, 1999. – 142с.
3. Лаптев А.П. Гигиена. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175с.
4. Селуянов В.Н., Сарсания С.К, Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004. – 191с.
5. Шмидт Р., Тевс Г. Физиология человека. – М.: Мир, 1996. – 198с.

Интернет-ресурсы:

Гарант.ру информационно-правовой портал

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400189764/>

Единый национальный портал дополнительного образования детей

<http://dop.edu.ru/professional>

Министерство просвещения Российской Федерации

<https://edu.gov.ru/>

Правительство Российской Федерации

<http://government.ru/docs/>

Утвержден. Дополнительное образование детей

<http://static.government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/