

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Футбол для малышей

Объединение «Футбол для малышей»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 7-10 лет

1 год обучения

Составитель:  
Виктор Алмазович  
Шахов  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол для малышей» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Футбол для малышей» является модифицированной, разработана на основе типовой программы, утвержденной РФС «Мини-футбол» (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (авторы - С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко).

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Юный футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа «Футбол для малышей» предназначена для учащихся 7-10 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и

индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Данная программа является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

**Цель программы:** осуществление образовательной деятельности по виду спорта - футбол для детей 7-10 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

**Задачи программы:**

1. образовательные:

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини – футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футболе.

2. воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом.

3. развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие специальных физических качеств личности.

**Характеристика программы:**

- тип программы - дополнительная общеразвивающая
- направленность – физкультурно-спортивная
- вид – модифицированная

Организационно - педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Футбол для малышей» принимаются учащиеся в возрасте с 7 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей (законных представителей) учащихся.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	45 минут	2 раз в неделю по 2 часа	36	12	144

**Формы проведения занятий:**

- очная, групповая.

**Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях;
- промежуточная аттестация в форме зачета.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Яснэгская СОШ»);
- наличие спортивного инвентаря: футбольные мячи, ворота, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи;
- желание ребят заниматься

### **Ожидаемый результат:**

Овладение учащимися теоретическими и технико-тактическими основами мини-футбола, совершенствование физических и двигательных качеств учащихся, приобретение опыта соревновательной деятельности.

## **2. Учебно-тематический план программы.**

№	Раздел	Всего	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Диагностика	4	1	3
3	Теоретическая подготовка	6	2	4
4	Общая физическая подготовка	22	-	22
5	Техническая подготовка	58	1	57
6	Специальная физическая подготовка	32	-	32
7	Тактическая подготовка	10	5	5
8	Игровая подготовка	6	-	6
9	Промежуточная аттестация	2	1	1
10	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого	144	13	131

## **3. Содержание программы.**

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы. Знакомство учащихся друг с другом. Инструкция по технике безопасности.

Раздел 2. Диагностика.

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности, Тестирование уровня общей физической подготовки на начало учебного года.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола. Втягивающие тренировки, свободная практика, распорядок дня юного футболиста.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Выполнение упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты, игра по упрощенным правилам. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат» в два касания. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Упражнение «контроль мяча». Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Работа с мячом: передвижение, владение, ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, техника отбора и остановки мяча, жонглирование мячом.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП).

Знакомство с различными видами бега, выполнение упражнений на координацию движения, отработка техники передач, эстафеты. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением. Прыжки и бег с изменением направления движения.

Подвижные игры с футбольным мячом. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, удары после ведения мяча змейкой. Совершенствование техники ведения мяча по кривой. Эстафеты с передачей мяча. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Жонглирование мяча. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ускорения. ОРУ и СУ. Обучение технике остановки летящего мяча бедром. Изучение технических приемов, совершенствование технике приема мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. ОРУ и СУ с мячами. Закрепление техники ведения мяча. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Обучение технике игры вратаря. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Совершенствование тактики игры в нападении через игру в одни ворота. Обучение тактике игры в защите «персональная опека». Упражнение «контроль мяча». Закрепление тактики игры в защите «персональная опека». Игра в мини-футбол с заданиями. Тактика отбора мяча. Чеканка мяча. Совершенствование тактики игры в нападении через игру в одни ворота. Обучение тактике игры в защите «персональная опека». Упражнение «контроль мяча». Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.

Раздел 8. Игровая подготовка.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел 9. Промежуточная аттестация.

Сдача зачета.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

##### Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

##### Методы работы на занятии:

1. Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;

- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, удар по мячу, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать учащимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

### Структура занятия

Занятие состоит из следующих структурных элементов:

#### *Подготовительная часть.*

Данная часть занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Промежуточная аттестация**

#### **1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть состоит из трех вопросов. Практическая часть, входят выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **2. Дополнительные материалы и оборудование:**

Для проведения практической части необходимо: футбольный мяч, секундомер, фишки.

### 3. Система оценки:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. За каждое задание учащемуся насчитывается определенное количество баллов.

### 4. Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования в спортивном зале МБОУ «Яснэгская СОШ».

## 1. Практическая часть

уровень нормативы	6 баллов				4 балла				2 балла			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Общая физическая подготовка (ОФП)												
Бег 30 м	5.8	5.5	5.3	5.1	6.0	5.8	5.5	5.3	6.2	6.0	5.8	5.6
Бег 300 м	1.20	1.15	1.10	1,06	1.25	1.20	1,15	1.11	1.35	1.35	1.39	1.45
Прыжок в длину с места	155	160	165	169	140	145	150	154	135	140	143	145
Специальная физическая подготовка (СФП)												
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.8	6.5	6.3	6.1	7.0	6.7	6,5	6.3	7.3	7.0	6.8	6.6
Вбрасывание мяча руками (м)	10	12	14	16	8	10	12	14	7	9	11	13
Удар по мячу на точность (раз)	5	6	7	8	4	5	6	7	3	4	5	6
Жонглирование мячом (раз)	7	8	9	10	6	7	8	9	5	6	7	8

Максимальный балл по разделу – 42 балла

Минимальный балл по разделу – 14 баллов

## 2. Теоретическая часть

1. Напишите правила игры в футбол, с которыми вы познакомились во время занятий.

2. Для чего необходимо соблюдать гигиену спортсмену?

3. Что вы понимаете под термином «тактика игры».

Оценка теоретической части:

- 12 баллов – полный ответ на все поставленные вопросы

- 6 баллов – допущено 1-2 ошибки в ответах на вопросы.

- 0 баллов – 3 и более ошибок в ответах на вопросы.

**Уровни освоения программы (выводится по общей сумме баллов за практическую и теоретическую части):**

Высокий уровень: 54-43 балла

Средний уровень: 42-32 балла

Низкий уровень: 31 балл и менее

## 5. Использованная литература

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
10. Оробей М. Н, Галимов Г. Я Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов