

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

Принята  
педагогическим советом МАОУ СШ №48  
Протокол №1 от 29.08.2024

Утверждена  
Приказом №389 от 30.08.2024

**Дополнительная**  
**общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Футбол для малышей»**  
Возраст детей, на которых рассчитана программа, – 4-6 лет  
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Барбашин Е.В.

Липецк, 2024

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	12
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	13
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1. Рабочая программа «Футбол для малышей»	

## 1. Пояснительная записка

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами, 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. Футбол популярен среди детей и подростков школы, поэтому возникла необходимость организации работы секции «Футбол» по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

### 1.1. Цели и задачи реализации Программы

#### **Цель:**

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация

свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности;

- приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

### **Задачи Программы:**

#### *Обучающие:*

-Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

-Знакомство с правилами игры в футбол;

-Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

#### *Развивающие:*

-Правильная организация двигательной активности детей;

-Пропаганда здорового образа жизни;

- Развитие волевых качеств;

-Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

#### *Воспитательные:*

-Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

-Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям футболом;

-Воспитание морально-волевых качеств;

-Содействовать формированию навыков культуры поведения;

-Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

### **1. Планируемые результаты по Программе**

В результате освоения содержания учебного курса «Футбол для малышей» учащиеся получают возможность **иметь представление:**

-о технике безопасности при занятии футболом;

- о развитии футбола в России;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о личной гигиене;
- о правилах игры футбол;

***Получат возможность научиться:***

- самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-футбол.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и ударов мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия футболистов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол;
  - бег
  - рывки
  - повороты
  - удары по катящемуся и летящему мячу
  - удары головой и грудью
  - остановку мяча различными способами
  - ведение мяча различными способами
  - упражнения нападения
  - упражнения защиты
  - упражнения атаки
  - игру на опережение и т.д.
- выполнять тестовые нормативы;
- осуществлять судейство на соревнованиях по мини-футболу.

**3.Учебный план**  
ДОП «Футбол для малышей»

Наименование учебного курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Футбол для малышей»	<b>2</b>	<b>60</b>	Сдача контрольных нормативов
Итого		<b>60</b>	

#### 4. Календарный учебный график ДОП «Футбол для малышей»

Начало обучения: 30.09.2024

Окончание периода обучения: 21.05.2025

Продолжительность периода обучения: 30 недель

Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:		Каникулы:
30.09.2024– 25.10.2024	<i>4 недели</i>	26.10.2024-03.11.2024
05.11.2024 – 27.12.2024	<i>8 недель</i>	28.12.2024-08.01.2025
09.01.2025 – 21.03.2025	<i>10,5 недель</i>	22.03.2025-30.03.2025
31.03.2025 – 21.05.2025	<i>7,5 недель</i>	

Программа предназначена для детей 4-6 лет в разновозрастной группе по 10 – 15 человек.

Срок реализации Программы – 1 год.

Форма организации занятий – групповая

Режим занятий – 2 раза в неделю

Продолжительность занятия - 30 минут

Сроки промежуточной аттестации – *на предпоследнем и последнем занятиях реализации Программы.*

## 5. Содержание программы

- Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.  
Размеры площадки. Основные ошибки. Правила соревнований.
- Тема 2. История развития футбола в России.  
Развитие футбола в России и за рубежом.
- Тема 3. Техническая подготовка.  
Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, старты из различных положений.
- Тема 4. Техническая подготовка.  
Комбинации из освоенных элементов техники (бег, рывки, повороты).
- Тема 5. Техническая подготовка.  
Ведение мяча змейкой- 10м, не теряя мяча.
- Тема 6. Техническая подготовка.  
Ведение мяча внутренней и внешней сторонами подъема.
- Тема 7. Техническая подготовка.  
Ведение мяча с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений.
- Тема 8. Техническая подготовка.  
Ведение мяча с обводкой стоек.
- Тема 9. Техническая подготовка.  
Ведение мяча с применением обманных движений.
- Тема 10. Техническая подготовка.  
Ведение мяча с последующим ударом в цель.
- Тема 11. Техническая подготовка.  
Ведение мяча после остановок разными способами.
- Тема 12. Техническая подготовка.  
Жонглирование мячом одной ногой (стопой).
- Тема 13. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча двумя ногами (стопами). Игра в футбол.
- Тема 14. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча двумя ногами (бедрами).
- Тема 15. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча с чередование "стопа-бедро" одной ногой.
- Тема 16. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча с чередование "стопа-бедро" двумя ногами.
- Тема 17. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча головой. Игра в футбол.
- Тема 18. Техническая подготовка.  
Жонглирование мяча " стопа-бедро-голова".
- Тема 19. Техническая подготовка.  
Упражнение змейка. Эстафеты.
- Тема 20. Техническая подготовка.  
Прием мяча катящегося по игровому полю с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.



- Тема 21. Техническая подготовка.  
Прием мяча летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.
- Тема 22. Техническая подготовка.  
Передачи мяча - короткие, средние, дальние.
- Тема 23. Техническая подготовка.  
Передачи мяча выполняемые разными частями стопы.
- Тема 24. Техническая подготовка.  
Передачи мяча головой.
- Тема 25. Техническая подготовка.  
Удары по неподвижному мячу.
- Тема 26. Техническая подготовка.  
Удары по мячу после прямолинейного бега.
- Тема 27. Техническая подготовка.  
Удары по мячу после зигзагообразного разбега.
- Тема 28. Техническая подготовка.  
Удары по мячу после зигзагообразного разбега (стойки, барьеры).
- Тема 29. Техническая подготовка.  
Удары по мячу после имитации сопротивления партнера.
- Тема 30. Техническая подготовка.  
Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар.
- Тема 31. Техническая подготовка.  
Удары по движущемуся мячу: обводка стоек и удар.
- Тема 32. Тактическая подготовка.  
Удары по движущемуся мячу: обводка партнера и удар.
- Тема 33. Тактическая подготовка.  
Удары после коротких, средних и длинных передач мяча.
- Тема 34. Тактическая подготовка.  
Удары после игры в стенку.
- Тема 35. Тактическая подготовка.  
Нападение в игровых заданиях.
- Тема 36. Тактическая подготовка.  
Выполнение технико-тактических действий в игре. Учебная игра.
- Тема 37. Тактическая подготовка.  
Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.
- Тема 38. Физическая подготовка.  
Бег 30м. Прыжок в длину с места.
- Тема 39. Физическая подготовка.  
Игры, развивающие физические способности.
- Тема 40. Физическая подготовка.  
Развитие скоростно - силовых способностей.
- Тема 41. Физическая подготовка.  
Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы.
- Тема 42. Техническая подготовка.

Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.

Тема 43. Техническая подготовка.

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами.

Тема 44. Техническая подготовка.

Перекачивание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы.

Тема 45. Техническая подготовка.

Игровые упражнения с обводкой соперника.

Тема 46. Техническая подготовка.

Передачи мяча в два касания, прием - передача.

Тема 47. Техническая подготовка.

Техника передач мяча партнеру низом.

Тема 48. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических действий в игре. Учебная игра.

Тема 49. Техническая подготовка.

Бег через фишки, жонглирование, игра.

Тема 50. Техническая подготовка.

Бег через фишки, гибкость и координация, эстафеты.

Тема 51. Техническая подготовка.

Обводка стоек, развитие мышечной активности.

Тема 52. Техническая подготовка.

Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.

Тема 53. Техническая подготовка.

Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.

Тема 54. Техническая подготовка.

Передачи в парах, игра в футбол.

Тема 55. Техническая подготовка.

Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.

Тема 56. Техническая подготовка.

Техника приема мяча в парах.

Тема 57. Физическая подготовка.

Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Тема 58. Физическая подготовка.

Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Тема 59. Сдача контрольных нормативов.

Тема 60. Сдача контрольных нормативов.

## **6. Организационно-педагогические условия**

### **1. Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки.

Зал оснащен:

- мячи футбольные - 10
- сетка для переноса и хранения мячей -1
- ворота - 2
- жилетки игровые разного цвета - 10
- флажки разметочные с опорой - 8
- стойки для обводки - 8
- конусы - 8
- фишки - 8
- свисток судейский - 2
- секундомер - 2

## **2.Кадровые условия**

Занятия проводятся педагогом физической культуры Барбашиным Е.В..

**Образование:** высшее, Государственное и муниципальное управление, РАНХиГС при Президенте РФ г. Москва.

**Курсовая переподготовка:** тренер-преподаватель, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018-2019 гг.

## 7. Оценочный материал по промежуточной аттестации

### Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

<i>n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>6-7 ЛЕТ</i>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Отжимание (кол-во)	10	15
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1	6,0
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4	10,2
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9	7,5
3.	Бег по кругу (с)	18,8	18,8
4.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	9,8	8,8
5.	Удар по воротам (балл)	5	5
6.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,2	7,0

*Для полевых игроков и вратарей. По общей физической подготовке.*

1. Бег 30м
2. Бег 400 м
3. Прыжок в длину с места
4. Сгибание рук в упоре лёжа.
5. Подтягивание.

**Оценивается тренером** – выполнение упражнений по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

*Для полевых игроков. По специальной физической подготовке.*

6. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

**Оценивается тренером** - упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

7. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

***Оценивается тренером*** - обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

8. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки.

***Оценивается тренером*** - лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

*По технической подготовке:*

9. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

***Оцениваются тренером*** только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Для вратарей*

10. Доставка мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки.

***Оценивается тренером*** лучший результат.

11. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

***Оценивается тренером*** лучший результат.

12. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

-Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

-Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

## 8. Методические материалы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010 г.

2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.

4. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

6. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.