

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

## Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО  
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 52

от «26» 10 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Уфимского филиала

Р.М. Сафуанов

«26» 10 2022г.



# ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол. Развитие базовых навыков»

Уфа 2022

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Цель программы**

Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям по футболу, формирование способностей ведения здорового образа жизнедеятельности в социуме.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях и в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику выполнения технических и тактических групповых и индивидуальных упражнений с мячом и без него;

**Уметь:**

- правильно выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;
- развивать темпово-ритмическую память обучающихся;
- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

Обсуждено и одобрено  
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 52  
от "26" 10 2022г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
««Футбол. Развитие базовых навыков»»

Цель	Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям по футболу, формирование способностей ведения здорового образа жизнедеятельности в социуме
Категория слушателей, возраст (для детей)	дети от 4 до 10 лет,
Сроки реализации	8 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия		Самостоятельная работа			
			Всего, часов	из них				
		Теоретические занятия		Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общая физическая подготовка	10	10	-	10			
2	Техническая подготовка	10	10	-	10			
3	Координационная подготовка	10	10		10			

3	Тактическая подготовка	10	10	-	10		
*4	Игровая практика	20	20	-	20		
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>		
5	<b>Подведение итогов/ итоговая аттестация</b>	-	-	-	-		
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Екатерина Рафитовна.

Заместитель директора по ДПО  
«20» 10 2022 г.



Т.А. Пушкарева



### 3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

#### Календарный учебный график дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»

Объем программы 60 часов

Продолжительность обучения 8 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы								КР	СР*	ПА**	ИА* **	Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8					
1	Общая физическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
2	Техническая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
3	Координационная подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
4	Тактическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
5	Игровая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	20	-	-	-	20
	<b>Общая трудоемкость программы</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60</b>

СР\* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА\*\* - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА\*\*\* - итоговая аттестация не предусмотрена

### 4. Содержание Программы

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических и тактических элементов, специальной подготовки. После освоения практических, теоретических занятий, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретический, практический (техническая и тактическая), игровой.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание



гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия по футболу строятся по схеме: подготовительная часть, основная часть, игровая и заключительная часть. Подготовительная часть связана с подготовкой к занятию, разминочными упражнениями.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных технических приемов и тактических действий, а также координационных упражнений.

Игровая часть состоит из учебно-тренировочных игр различной направленности и интенсивности.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» -«расслабление») и восстановление дыхания.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

### Модуль 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Растяжки в парах на полу. 1. Ноги широко, тянемся к ногам. 2. Ноги широко, тянем за руки. 3. Ноги вместе, передаем мяч, как пресс. 4. Наползаем на спину друг другу поочередно.	2
2	Эстафеты: 1. Собрать фишки и отнести в дом. 2. То же самое, только ставим фишки и оббегают змейкой. 3. Собрать всех игроков и твести в дом.	2
3	Растяжки в парах стоя: 1. Руки на плечах вниз. 2. Руки на плечах в стороны. 3. Сцепка руками за спиной. 4. Руку на плечо, держим за носок. 5. Держим ногу товарища прямо. 6. Держим ногу поочередно. 7. За руки, перекаты с ноги на ногу.	2
4	Стартики из различных положений: 1. Стоя лицом. 2. Стоя спиной. 3. Сидя лицом. 4. Сидя спиной. 5. Лежа лицом. 6. Лежа спиной. 7. Прыжок на 360. 8. Прыжок на 180 спиной.	1
	Владение мячом различными способами в парах поочередно в разные стороны: 1. Спиной к спине по кругу. 2. Спиной к спине верх низ. 3. Ноги шире восьмерка вокруг бедер. 4. Ноги шире восьмерка вокруг стоп по земле.	1
5	Растяжки в парах сидя на земле: 1. По одной ноге. 2. Обе ноги. 3. Бабочка. 4. Вперед через бабочку.	1
6	Передача мяча руками по кругу различными способами. Расстояние 1,5 м. 1. от пояса 2. от груди 3. из-за головы об землю 4. по земле ноги широко	1
	Итого	10



## Модуль 2. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ведения мяча с обманными движениями. 1. Только правой ногой/левой. 2. Только внутренними. 3. Только подошвой правой/левой.	1
2	Владение мячом различными способами на месте по линии: 1. Внешняя-внутренняя. 2. Пятка-носок. 3. По кругу в обе стороны. 4. Под пятку одной ноги-другой (старшие). Меняем ноги. Поочередно правой и левой (вторая тренировка).	1
3	Набивание мяча в сетке ногами поочередно, держа рукой: 1. Подъем. 2. Внутренняя.	1
4	Остановка мяча после подброса: 1. Подошва. 2. Подъем. 3. Внутрь.	1
5	Владение мячом между двумя фишками по горизонтали. 1. Правая/левая подошва. 2. Правая/левая внутренними	1
6	Передачи мяча ногами различными способами обоими ногами: 1. Подошва. 2. Внутренняя.	1
7	Ведения мяча между змейкой между своими 4 фишками туда-обратно. 1. Любым способом. 2. Подошвами	1
8	Удары по воротам с различных расстояний различными способами со сменой ног: 1. Подошвой (супермладшие). 2. Внутренней. 3. Подъемом.	1
9	Удары по воротам после подброса. Даем отскок. 1. Любым способом. 2. Подъем. 3. Внутренней.	1
10	Ведения мяча с различными заданиями: 1. Тростое правой/левой. 2. Правой подошвой/левой (справа и слева от корпуса).	1
Итого		10

## Модуль 3. Координационная подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Перешагивания через конусы со змейкой (старшие) и без. 1. Широко. 2. Узко. С ударом по воротам.	1
2	Прыжки на двух ногах в лесенке с ударом по устойчивому мячу. 1. Лицом. 2. Правым. 3. Левым боком	1
3	Частота в лесенке. 1. Прямо. Со змейкой назад. С ударом по воротам.	1
4	Серия координационных упражнений в трех/четыре группах: 1. Частота, 2. Прыжки на двух ногах., 3. Прыжки на одной ноге., 4. Барьеры, 5. Змейка, 6. Колеса.	1
5	Перепрыгивания через барьер различными способами. Все делают вместе. 1. На двух ногах лицом/спиной. 2. На двух ногах правым/левым боком	1
6	Челноки до конусов поддиагонали с ударом по воротам (ворота близко). Одна группа.: 1. Лицом до конуса. 2. С оббеганием конуса.	1
7	Перепрыгивания с фишками между ног с ударом по воротам. 1. Одна дорожка	1
8	Прыжки на двух в лесенке. 1. Лицом. 2. Правым боком. 3. Левым боком.	1
9	Змейка: 1. Широкая. 2. Узкая. Лицом и спиной.	1



10	Перепрыгивания через фишки различными способами с ускорением по сигналу с ускорением к мячу и ударом по воротам поодному. 1. Вперед-назад. 2. Вправо-влево.	1
Итого		10

#### Модуль 4. Тактическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальная тактическая подготовка футболистов	2
2	Групповая тактическая подготовка футболистов	2
3	Совершенствование защитной подготовки футболистов	2
4	Совершенствование наступательных вариаций футболистов	2
5	Групповое и командное взаимодействие футболистов	2
Итого		10

#### Модуль 5. Игровая практика.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	1 на 1 с вратарем.	4
2	1 на 1 без вратаря	4
3	Атака ворот 3х2	4
4	Держание мяча в командах: 1. Без ограничения. 2. 2 касания. 3. Без обратного паса.	3
5	Атака ворот 2 в 1 и 2 в 2 с длинной передачей от защитника/нападающих.	3
6	Атака ворот по зонам. Три зоны.	3
Итого		20

### 5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональная методика обучения футболу базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях по футболу;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении технических, тактических и



специальных приемов футбола – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

#### **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.;
7. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
8. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М: ФиС, 2001. - 224 с.
10. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.
11. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.
12. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А. Годик. - М.: ФиС, 2005. - 150 с.
13. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1./ С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005. - 472 с.



## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:**

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 45 минут в день (академический час). При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном всеми необходимыми техническими средствами для обучения, а также необходимым специальным оборудованием.

Тренерский состав, участвующий в обучении, имеет опыт преподавания по темам программы, опыт практической работы.

### **7.2 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.**

Уфимский филиал Финуниверситета располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы, а именно:

Спортивный зал общей площадью не менее 267 кв. м.

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **7.3. Организация образовательного процесса**

Для формирования устойчивого интереса к занятиям по футболу, формирования технических и тактических навыков футбола, укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (униформе), расписанию занятий, соблюдению утвержденных инструкций по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

При организации образовательного процесса по футболу, в подготовительной части занятия особое внимание уделяется дисциплине и соблюдению требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, а так же правилам этикета.

К освоению основ футбола (технических и тактических действий) приступают только после того, как обучающиеся усвоили и неукоснительно выполняют требования к дисциплине, технике безопасности по виду спорта.

### **7.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации тренеров и инструкторов по физической культуре:

Тренер по футболу должен иметь специальное физкультурное образование.

Тренер по футболу должен знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и



специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Тренер по футболу должен знать инструкцию о мерах по обеспечению безопасности при проведении занятий в спортивном зале, возрастную физиологию и анатомию, правила санитарии и гигиены, методику обучения футболу.

Тренер по футболу должен уметь организовывать процесс обучения, используя разнообразные приемы и средства.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.  
Протокол № 52 от « 26 » 10 2022 г.

Заместитель директора по ДПО



Т.А. Пушкарева