

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»

Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возрастная категория детей: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы:
Марковин Евгений Александрович
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Страницы

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1.	Учебный план	14
2.2.	Календарный учебный график	15
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Кадровое обеспечение	15
2.5.	Средства обучения	16
2.6.	Оценочные материалы	16
2.7.	Список литературы	19
2.8.	Рабочая программа	20

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – программа) разработана на основе:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р) (далее – Концепция);
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол – один из наиболее массовых видов спорта. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

- Стартовый уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, норм поведения в коллективе и в обществе; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

- Базовый уровень предполагает самостоятельность в действиях во игры и элементы взаимопомощи у обучающихся; знание официальных правил соревнований по футболу; понимание общественной значимости совершаемых дел; достаточный уровень коллективных действий.

- Продвинутый уровень предполагает ответственность за свои действия; освоение комплексов специальных физических упражнений; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; совершенствование техники и тактики футбола; стремление к здоровому образу жизни.

Актуальность заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах.

Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам,

инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

Срок реализации программы – 117 часов в год, 3 учебных занятия в неделю, на 1 год обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 10-17 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Форма обучения – очная.

Формы занятий: индивидуальные, групповые.

Наполняемость группы: 15 - 20 человек.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом, популяризация футбола. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации; - формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Стартовый уровень

Цель стартового уровня программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в футбол.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся. познакомить с простейшими техническими элементами в футболе.

Базовый уровень

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях футболом.

Задачи базового уровня:

- повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры;

– прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры; – определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Продвинутый уровень Цель продвинутого уровня: физическое совершенствование, специализация на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом.

Задачи продвинутого уровня:

- повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах;
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки;
- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Основы техники и тактики футбола.

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

4. Спортивные соревнования по футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. Сила.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Тема 2. Быстрота.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4. Ловкость.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. Выносливость.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

1. Прыгучесть.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

2. Быстрота движений.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

3. Игровая ловкость.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»

1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

2. Прием мяча.

Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

3. Ведение мяча и финты.

Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

4. Удары по мячу ногами и головой.

Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений.

5. Командные действия.

Индивидуальные действия вратаря. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная). Товарищеская игра.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, участие в районных соревнованиях по футболу.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Тема	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических

	двигательных навыков		качеств
Технико- тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в футболе терминологией, знать правила игры в футбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Участие в соревнованиях	Внутри учреждения	Районные	Областные

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень должен знать:

- общие основы футбола;

- иметь представление о технических приемах в футболе;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

должен уметь:

- играть в футбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки футболиста;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; - работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Базовый уровень должен знать:

- как правильно выполнять ведение мяча;
- основные виды ударов;
- основные виды паса;
- способы выполнения ударов по воротам; - технику выполнения ударов;
- значение технической подготовки в избранном виде спорта; должен уметь:
- управлять мячом, жонглировать;
- выполнять короткую, среднюю и длинную передачи;
- выполнять удар по мячу внешней и внутренней стороной стопы.

Продвинутый уровень должен знать:

- как правильно перемещаться;
- названия основных ударов;
- правила футбола.

должен уметь:

- играть в футбол, соблюдая правила; - последовательно выполнять передачи и удары;
- правильно выбирать позицию во время игры.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты освоения программы:

1. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.

2. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.

3. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.

4. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год, три часа в неделю.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
---------------------	---------------------------	-----------------------------------

Футбол	117	сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях различного уровня
Итого	117	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в кружок с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 15.00 часов до 19.00 часов.
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	После изучения тем по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с планом проводимых соревнований

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по каждому модулю программы является игры по футболу. Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (раздел 2.6).

2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию.

2.5. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале и футбольном

поле с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

1.	Гимнастическая скамейка	4
2.	Гимнастическая стенка	2
3.	Свисток	2
4.	Мат гимнастический	6
5.	Мяч футбольный	15
6.	Секундомер	4
7.	Корзина для мячей	1
8.	Фишки для разметки поля	40
9.	Конусы	10
10.	Скакалка	15
11.	Гантели	15
12.	Футбольные ворота	2

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

Методическое обеспечение

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях.

Основной формой является групповое тренировочное занятие.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка

Основные вопросы, темы, разделы:

1. Режим дня спортсмена.
2. Места занятий, оборудования инвентарь.
3. Техника безопасности, травматизм.
4. Правила игры, соревнований.

5. Основы техники и тактики футбола.

По общей физической и специально физической подготовки
(контрольные нормативы)

1. По общей физической подготовке	
Бег 30 м	6,8
Бег 300 м	Без учета времени
Прыжок в длину с места	100 см
2. По специально физической подготовке	
Вбрасывание	5 м
Бег на 30м с ведением мяча (с)	7,5
Удар по мячу на точность с 11 метров (раз)	2-5

По технико-тактической подготовки

Тесты (содержание)

Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута.

Перемещение, стойка игрока, повороты.

Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).

Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия.

Индивидуальные действия вратаря. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

Удар по мячу на точность – Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Вбрасывание мяча руками на дальность (м) - Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).	1
Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.	1
Буйлова Л. Н, Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. – М.: Владос, 2001.	1
Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.	1
Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1981.	1
Белич, А. Футбол: Методика. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.	1
Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д. Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.	1
Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.	1
Калинин, А.В.Футбол : методика тренировки / А.В. Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.	1
Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В. Коробейник. - Ростов на/Д: Феникс, 2010. - 447 с.	1
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Российская федерация волейбола	http://www.volley.ru/

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возрастная категория детей: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы:
Марковин Евгений Александрович
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень должен знать:

- общие основы футбола;
- иметь представление о технических приемах в футболе;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

должен уметь:

- играть в футбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки футболиста;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; - работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Базовый уровень должен знать:

- как правильно выполнять ведение мяча;
- основные виды ударов;
- основные виды паса;
- способы выполнения ударов по воротам; - технику выполнения ударов;
- значение технической подготовки в избранном виде спорта; должен уметь:
- управлять мячом, жонглировать;
- выполнять короткую, среднюю и длинную передачи;
- выполнять удар по мячу внешней и внутренней стороной стопы.

Продвинутый уровень должен знать:

- как правильно перемещаться;

- названия основных ударов;
- правила футбола.

должен уметь:

- играть в футбол, соблюдая правила; - последовательно выполнять передачи и удары;
- правильно выбирать позицию во время игры.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты освоения программы:

1. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
2. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.
3. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
4. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-

патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Основы техники и тактики футбола.

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

4. Спортивные соревнования по футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении

юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. Сила.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Тема 2. Быстрота.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4. Ловкость.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. Выносливость.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

1. Прыгучесть.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

2. Быстрота движений.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

3. Игровая ловкость.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»

1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

2. Прием мяча.

Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

3. Ведение мяча и финты.

Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

4. Удары по мячу ногами и головой.

Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой

серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений.

5. Командные действия.

Индивидуальные действия вратаря. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная). Товарищеская игра.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, участие в районных соревнованиях по футболу.

III. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов		План	Факт
		теория	практика		
Раздел 1. «Теоретическая подготовка»					
1. Физическая культура и спорт в России					
1.	Понятие «физическая культура».	1			
2.	Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.	1			
3.	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.	1			
4.	Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России.	1			
5.	Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.	1			
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль					
6.	Понятие о гигиене и санитарии.	1			
7.	Общие представление об основных системах энергообеспечения	1			

	человека.				
8.	Гигиенические требования к питанию спортсменов.	1			
9.	Понятие о тренировке и «спортивная форма».	1			
10.	Массаж и самомассаж. Баня.	1			
11.	Режим дня юного спортсмена.	1			
12.	Закаливание. Дневник.	1			
13.	Особенности травматизма в футболе.	1			
14.	Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1			
15.	Оказание первой помощи при несчастных случаях.		1		
3. Основы техники и тактики футбола					
16.	Понятие о технике футбола.	1			
17.	Характеристика основных приемов игры.	1			
18.	О соединении технической и физической подготовки.	1			
19.	Характеристика тактических действий.	1			
20.	Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне.	1			
21.	Классификация техники и тактики футбола.	1			
4. Спортивные соревнования по футболу					
22.	Правила игры.	1			
23.	Права и обязанности игроков.	1			
24.	Роль капитана команды. Его права и обязанности.	1			
25.	Планирование, организация и проведение соревнований по футболу.	1			
26.	Виды соревнований.	1			
27.	Система проведения соревнований.	1			
28.	Судейство соревнований по футболу.	1			
29.	Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их	1			

	роль в организации и проведении соревнований.				
5. Места занятий, оборудование и инвентарь					
30.	Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу.	1			
31.	Подсобное оборудование.	1			
32.	Технические средства, используемые при обучении юных футболистов.	1			
33.	Мячи. Их подготовка к занятиям и играм.	1			
34.	Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.	1			
6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности					
35.	Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе.	1			
36.	Общая характеристика спортивного травматизма.	1			
37.	Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата.	1			
38.	Правила поведения в спортзале при проведении занятий.	1			
39.	Техника безопасности при использовании тренажеров.	1			
40.	Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся.	1			
41.	Футбольные травмы и причины травматизма.	1			
7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке					
42.	Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля.	1			

43.	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1			
44.	Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1			

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

1. Сила

45.	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.		1		
46.	Упражнения с отягощениями для рук и для ног.		1		
47.	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов.		1		
48.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1		
49.	Упражнения для мышц ног и таза.		1		
50.	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.		1		
51.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.		1		

Тема 2. Быстрота

52.	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.	1			
53.	Бег за лидером, бег под уклон.	1			

3. Гибкость

54.	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.				
55.	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).				
56.	Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.				

4. Ловкость

57.	Разнонаправленные движения рук и ног.		1		
58.	Кувырки вперед, назад, в стороны.		1		
59.	Кувырки с разбега и с прыжка.		1		
60.	Стойки на голове, руках и лопатках.		1		
61.	Элементы борьбы.		1		
62.	Подвижные и спортивные игры.		1		
63.	Эстафеты с использованием гимнастических предметов.		1		
5. Выносливость					
64.	Кросс по гладкой местности длительное время.		1		
65.	Кросс по гладкой местности длительное время.		1		
66.	Кросс по пересеченной местности длительное время.		1		
67.	Кросс по пересеченной местности длительное время.		1		
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»					
1. Прыгучесть					
68.	Прыжки на одной и двух ногах, через линию.		1		
69.	Прыжки скамейку, партнера, предметы.		1		
70.	Прыжки по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.		1		
2. Быстрота движений					
71.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом.		1		
72.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м		1		
73.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте.		1		

74.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов перемещаясь.		1		
75.	Бег с ведением мяча.		1		
3. Игровая ловкость					
76.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.		1		
77.	Подбрасывание и ловля мяча после поворота.		1		
78.	Эстафета с прыжками, ловлей мяча.		1		
79.	Эстафета с передачей и бросками мяча.		1		
80.	Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).		1		
81.	Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).		1		
82.	Вбрасывание мяча.		1		
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»					
1. Перемещение, стойка игрока, повороты					
83.	Перемещение приставными шагами, боком.		1		
84.	Перемещение лицом и спиной вперед.		1		
85.	Перемещение скрестным шагом, лицом и спиной вперед.		1		
86.	Повороты лицом и спиной вперед.		1		
87.	Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.		1		
2. Прием мяч					
88.	Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей.		1		
89.	Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы.		1		
90.	Прием летящих мячей грудью.		1		
91.	Прием опускающегося мяча бедром.		1		
92.	Ловля мячей вратарем (катящихся,		1		

	низколетящих, полувысоких).				
93.	Ловля, стоя, в падении, в прыжке.		1		
94.	Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.		1		
3. Ведение мяча и финты					
95.	Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема,		1		
96.	Ведение мяча внутренней стороной стопы, серединой подъема.		1		
97.	Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар».		1		
98.	Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.		1		
4. Удары по мячу ногами и головой					
99.	Удары по неподвижному и летящему мячу.		1		
100.	Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой.		1		
101.	Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.		1		
102.	Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.		1		
103.	Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом. ведение, финты, удар по воротам.		1		
104.	Индивидуальные действия: ведение, финты, удар по воротам.		1		
105.	Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания».		1		
106.	Групповые действия: комбинации «стенка».		1		

107.	Комбинации при розыгрыше стандартных положений.		1		
108.	Комбинации при розыгрыше стандартных положений.		1		
5. Командные действия					
109.	Индивидуальные действия вратаря. Оборона.		1		
110.	Обороняющие действия против соперника без мяча.		1		
111.	Обороняющие действия против соперника с мячом.		1		
112.	Групповые действия в обороне.		1		
113.	Командные действия в обороне (концентрированная).		1		
114.	Товарищеская игра в футбол.		1		
115.	Товарищеская игра в футбол.		1		
116.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.		1		
117.	Промежуточная аттестация. Участие в районных соревнованиях по футболу.		1		