

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Черновская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ Черновской СОШ,
протокол от. 30.08.2024 №1



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Черновской СОШ

С.В. Бурнатов

приказ от 30.08.2024г. № 178-24од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Футбол

для детей младшего и среднего возраста

Срок реализации 1 год.

Составитель:

Пономарева Карина Александровна

педагог дополнительного

образования

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	4
1.4 Планируемые результаты.....	7
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график	7
2.3 Учебно-тематический план.....	8
2.4 Методическое и материально-техническое обеспечение	9
Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»	11
3.1 Формы аттестации	11
3.2 Оценочные материалы	11
Список литературы.....	11

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. n 634 «об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма. Посредством спортивных игр создаются возможности для развития физических способностей ребенка. Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей, развития их познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения жить и учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки. Актуальность программы обусловлена тем, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности молодого человека, источником его физической и эмоциональной активности. Программа способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования футбола в досуговом отдыхе в каникулярное время. Футбол - развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

Программа адресована для обучающихся 2-8 классов.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. В год - 68 часов.

Форма обучения: очная.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – формирование интереса обучающихся к футбольной игре и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

1.3 Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. История развития футбола. Правила игры.

Теоретическое занятие. История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения.

Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта;

- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;

- эстафетный бег;

- переменный бег,

- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;

- подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место». Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоколетящего мяча;

- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

- упражнения в ловле малого мяча;

- игра по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;

- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;

- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;

- подвижные игры;

- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;

- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;

- упражнения для кистей рук с гантелями;

- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;

- броски футбольного и набивного мяча на дальность;

- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;

- то же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;

- то же, но с ведением мяча;

- переменный бег;

- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;

- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;

- игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;

- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;

- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;

- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

- кувырки вперед, назад, в сторону;

- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву», «Салки мячом».

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мячуками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

6. Техника игры в футбол.

Практические занятия. Для отработки техники передвижений выполняются упражнения:

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- бег спиной вперед;
- бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- повороты во время бега налево и направо;
- остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения:

- перекатывание мяча подошвой;
- ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма;
- прямой и резаный удар по мячу;
- отработка точности удара;
- остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
- отбор мяча.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча кулаком;
- бросок мяча рукой;
- выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

6. Тактика игры в футбол.

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи,

низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике защиты.

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

Теоретические занятия. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» включает в себя 1 курс:

- «Введение в футбол»

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Введение в футбол	68	14	54	Зачет

2.2 Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября;

Окончание учебного года – 31 мая;

Продолжительность учебного года – 34 учебные недели;

Праздничные и выходные дни:

4 ноября 2024 г.- День народного единства;

6 ноября 2024 г. - выходной день, перенос с субботы 4 ноября 2024 г.;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2025 г. - Новогодние каникулы;
 7 января 2025 г. - Рождество Христово;
 23 февраля 2025 г. - День защитника Отечества;
 8 марта 2025 г. - Международный женский день;
 29 апреля 2025 г. - выходной день, перенос с субботы 27 апреля 2025 г.;
 30 апреля 2025 г. - выходной день, перенос с субботы 2 ноября 2025 г.;
 1 мая 2025 г. - Праздник Весны и Труда;
 10 мая 2025 г. - День Победы;
 10 мая 2025 г. - выходной день, перенос с субботы 6 января 2025 г.;
 12 июня 2025 г. - День России.

2.3 Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Режим дня спортсмена.	1
3	История возникновения игры. Основные правила. Жесты судьи.	1
4	Техника передвижения игрока. Техника ведения мяча различными способами.	1
5	Остановка мяча.	1
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	1
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
8	Ведение мяча	1
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
10	Удар носком	1
11	Удар серединой лба на месте	1
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
13	Ведение мяча в различных направлениях.	1
14	Ведение мяча с различной скоростью.	1
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Ведение мяча с различной скоростью.	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
21	Комбинации из освоенных элементов.	1
22	Техника владения мячом.	1
23	Техника ударов по мячу.	1
24	Техника остановок мяча	1
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
28	Техника ведения мяча.	1
29	Техника защитных действий.	1
30	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1
31	Обманные движения (финты).	1

32	Остановка опускающегося мяча.	1
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
36	Обманные движения (финты)	1
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
38	Комбинации из освоенных элементов.	1
39	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
40	Резаные удары.	1
41	Удар по мячу серединой лба.	1
42	Удар боковой частью лба.	1
43	Остановка катящегося мяча подошвой.	1
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
45	Остановка мяча грудью.	1
46	Техника ведения мяча.	1
47	Техника защитных действий.	1
48	Отбор мяча подкатом	1
49	Финт уходом	1
50	Финт ударом	1
51	Финт остановкой	1
52	Тактические действия в защите	1
53	Тактические действия в нападении	1
54	Учебная игра	1
55	Учебная игра	1
56	Учебная игра	1
57	Техника ударов по мячу.	1
58	Техника остановок мяча	1
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
62	Техника ведения мяча.	1
63	Техника защитных действий.	1
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1
65	Обманные движения (финты).	1
66	Остановка опускающегося мяча.	1
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1

2.4 Методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки и душевые;
- гимнастические скамейки;
- футбольные стойки;
- шведская стенка;
- турники;
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг);
- футбольные мячи;
- секундомеры;
- переносные, либо стационарные ворота;

- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод обучения*, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

- *Практический метод обучения* представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.

- Подвижные игры и игровые упражнения.

- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

- Акробатические упражнения.

- Эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно - игровой;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1 Формы аттестации

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

3.2 Оценочные материалы

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Наименование	8 лет	9 лет
1	Бег 30 метров (сек)	6-7	5-6,9
2	Прыжок в длину с места (см)	не менее 135	не менее 125
3	Челночный бег 3x10 (сек)	9-10	8-9
4	Бег 30 метров с ведением мяча, (сек)	8-9	7-8

Условия выполнения упражнений:

- **Бег на 30 м**, челночный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

- **Бег на 30 м с ведением мяча** выполняется с высокого старта (мяч на линии старта). Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

Список литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.
3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпесс», 1999, 2000.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.

9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
10. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.