

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА АДМИНИСТРАЦИИ
УРЮПИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Креповская
средняя школа Урюпинского муниципального района Волгоградской области»

Принято на заседании

педагогического совета

от «31» 08 2022г.

Протокол № 9

Утверждаю

Директор МБОУ Креповской СШ

О.С.Свиридова О.С.Свиридова

«01» 09 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Программа рассчитана для детей 7-14 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Зубрев Роман Юрьевич,
учитель физической культуры

п.Учхоз, 2022

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	5
1.3.	Учебный план первого года обучения (153 часа)	6
1.4.	Содержание программы первого года обучения (153 часа)	6
1.5.	Ожидаемые результаты программы	11
2.	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	12
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	12
2.2.2	Кадровое обеспечение	12
2.3.	Формы аттестации и способы контроля	12
2.4	Оценочные материалы	13
2.5	Методические материалы	13
2.6.	Список литературы	15
2.6.1	Нормативная документация	15
2.6.2	Список литературы для педагога	16
2.6.3	Список литературы для учащихся:	16

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФУТБОЛ – одна из спортивных игр и средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» ориентирована на улучшение здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств, по содержанию программа является физкультурно-спортивной.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность программы. В настоящее время актуальной проблемой является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы «Футбол» в образовательный процесс.

Данная программа способствует так же формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа двухгодичного обучения направлена на ознакомление с видами

футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям футболом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что обучение по данной программе позволяет приобщить учащихся к физической культуре через занятия футболом в социализации учащихся через участие в соревнованиях различных уровней.

Данная программа предусматривает комплекс воспитательных мероприятий: посещение спортивных мероприятий (футбол), проведение беседы о вреде курения, алкогольных напитков и наркотиков, экскурсии на центральный стадион в г. Урюпинск.

Участие в районных, зональных, областных и всероссийских соревнованиях по футболу «Кожаный мяч».

Кроме того, обучаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, учащийся может выбрать направление своей профессиональной деятельности и начать целенаправленную подготовку к поступлению в высшие учебные заведения.

Отличительные особенности программы состоят в определении видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса:

- строгая последовательность в овладении техническими приёмами игры в футбол;
- целенаправленность учебного процесса;
- постепенность в развитии способностей детей;
- систематичность и регулярность занятий.

Новизна программы. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 14 лет. В связи с тем, что мальчики 7 - 11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение юных футболистов 7 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 7 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Начальное обучение подростков 12 - 15 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности учащихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Количество учащихся в группах: от 15 до 25 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения: Срок освоения - 9 месяцев, объем - 153 часа.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного занятия - 45 минут (1 академический час), перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся в спортивном зале и на футбольном поле стадиона, на открытом воздухе.

Во время занятий в спортивном зале предусмотрены перерывы для отдыха и проветривания помещения в соответствии с требованиями СанПин.

Особенности организации образовательного процесса. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по футболу на 153 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Предусмотрены задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы - приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни через занятия игры в футбол.

Личностные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить учащихся к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- развить навыки работы в команде;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основным правилам и приемам игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола.

1.3. Учебный план первого года обучения (153 часа).

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма аттестации/ контроля
1.	<u>Вводное занятие.</u> <u>Инструктаж по ТБ</u>	2	1	1	Беседа, входящее тестирование
2.	<u>История развития футбола .</u>	2	1	1	Тестирование
3.	<u>Техническая подготовка.</u>	44		44	Опрос, контрольные упражнения, тестирование
4.	<u>Тактическая подготовка.</u>	15	7	8	Опрос, контрольные упражнения, тестирование
5.	<u>Общая физическая подготовка.</u>	22	3	19	Контрольные упражнения
6.	<u>Специальная физическая подготовка.</u>	20	3	17	Контрольные упражнения
7.	<u>Контрольные нормативы</u>	8		8	Контрольно-переводные зачёты
8.	<u>Посещения спортивных соревнований.</u>	40	Согласно плану спортивных соревнований		
ИТОГО		153	12	126	

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям.

Дисциплина во время обучения. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятий.

Практика: Входящее тестирование для учащихся по общей физической подготовленности.

Форма аттестации/контроля: Беседа, входящее тестирование.

2. История развития футбола.

Теория: История развития футбола в России и за рубежом, эволюция футбола от древних времен до наших дней.

Практика: Просмотр документальных сюжетов об истории развития футбола в России и за рубежом, знакомство с правилами, с размерами полей, ворот, с размерами мячей и т.д.

Форма аттестации/контроля: Тестирование.

3. Техническая подготовка

3.1. Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

3.2. Техника передвижения.

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо (влево), толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком. Сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

3.3. Удары по мячу ногой.

Практика: Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, носком; по неподвижному и катящемуся и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

3.4. Остановка мяча.

Практика: Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой стопы на месте и в движении; с переводом в сторону и назад. Остановка с переводом летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка мячей с последующим ударом. Остановка мяча ногой на высокой скорости движения с выводом на удобную позицию.

3.5. Ведение мяча.

Практика: Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми

изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения: остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

3.6. Отбор мяча.

Практика: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча в выпаде. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, и других исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

3.7. Техника игры вратаря.

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего и катящегося мяча. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание мяча руками. Выбивание мяча с земли и с рук на точность. Отбивание мяча ладонями и пальцами мячей, летящих и катящихся в стороне от вратаря. Отбивание мяча кулаком на выходе. Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги Техника полевого игрока при обороне ворот.

Форма аттестации/контроля: Опрос, контрольные упражнения, тестирование.

4. Тактическая подготовка

4.1. Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

4.2. Понятие о стратегии: системе, тактике и стиле игры

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Практика: Коллективная индивидуальная игра, их сочетание.

4.3. Тактика игры в нападении.

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Практика: Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

4.4. Тактика игры в защите.

Теория: Понятие «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Практика: Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Форма аттестации/контроля: Опрос, контрольные упражнения, тестирование.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП. Функции ОФП.

5.2. Строевые упражнения.

Практика: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

5.3. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища и плечевого пояса.

Практика: Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения

лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

5.4. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках.

5.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости

Практика: Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции.

Форма аттестации/контроля: Контрольные упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

6.1. Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

6.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Практика: Ускорения, рывки на отрезках различной протяженности из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

6.3. Упражнения для развития игровой ловкости

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

6.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры.

Формы аттестации/контроля: Контрольные упражнения.

7. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по разделам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

8. Посещения спортивных соревнований: «Кожаный мяч», «Колосок», «Кубок Победы».

1.5. Ожидаемые результаты программы

К окончанию первого года обучения учащийся:

Личностные:

- сформирует начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- овладеет правилами взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- будет стремиться к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- будет стремиться развивать физические качества (силу, выносливость, координацию);
- будет стремиться концентрировать своё внимание;
- получит навыки работы в команде;
- сформирует потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- будет обучен общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- будет обучен основным правилам и приемам игры в футбол;
- получит элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» составляется ежегодно и определяется календарным учебным графиком МБОУ Креповской СШ Урюпинского муниципального района Волгоградской области и соответствует нормам, утверждённым СанПин.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часа	Режим работы	Продолжительность каникул
Первый	01.09.2022г.	31.05.2023г.	36	72	153ч.	2 раза в неделю по 2 часа	1-8 январь 2023г.
Второй	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	153ч	2 раза в неделю	1-8 январь

						по 2 часа	2024г
--	--	--	--	--	--	-----------	-------

Промежуточная аттестация – в конце первого полугодия учебного года (декабрь-месяц).

Итоговая аттестация – май-месяц учебного года.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Программа «Футбол» реализуется на базе спортивного зала и открытых площадок МБОУ Креповской СШ при наличии необходимого спортивного инвентаря:

- Мячи футбольные – 20;
- Скакалки – 20;
- Конусы и фишки – 18;
- Мячи набивные - 2;
- Секундомер- 1;
- Ворота 5х2- 2;
- Беговая полоса с препятствиями.

Диагностика результатов проводится в виде тестов, сдачи контрольных нормативов, контрольных упражнений и результатов соревнований. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно - тренировочного годового цикла. В конце учебного года (в мае) все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях, технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития учащихся.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе работает Зубрев Роман Юрьевич, учитель с высшим профессиональным образованием.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предусматривает учёт регулярной посещаемости детей, подведение итогов по теме занятий в виде тестирования, опроса, сдачи контрольных упражнений и нормативов.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля результатов обучения:

№	ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
1.	ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ		