

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 87

620085, г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 22, ИНН/КПП 6664043267/667901001 тел/факс (343)210-64-45, e-mail: soch87@eduekb.ru

Принято на заседании
Педагогического совета Школы
«30» августа 2021 г.
Протокол № 1



***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
“Футбол”***

Физкультурно - спортивная направленность

Возраст учащихся - 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Терновой Дмитрий Юрьевич

Учитель

Екатеринбург, 2021

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.	6
1.4. Планируемые результаты	8
1.5. Учебный план	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Тематическое планирование	12
2.2. Календарный учебный график	18
2.3. Условия реализации программы.....	18
2.4. Формы аттестации и контроля	18
2.5. Оценочные материалы	19
2.6. Методические материалы	20
Список литературы.....	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Программа «Футбол» разработана с учетом требований следующих нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона о дополнительном образовании;
- Концепции развития дополнительного образования детей;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

учитывает задачи нескольких Государственных программ и приоритетных направлений:

- Национальной стратегии действий в интересах детей;
- проекта «Инновационная Россия 2020» («Ключевые меры государственной политики по развитию сферы образования и социализации подростков»);
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Отличительными чертами программы является системно-деятельностный подход к обучению, воспитанию и развитию учащихся, способствующий приобретению не только теоретических знаний, но и применению их на практике

Адресаты программы - подростки 9-12 лет (программа строится с учетом возрастных интересов) с нормальным уровнем развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения (2 часов в неделю, 64 ч. в год).

Форма обучения – очная.

Обучение по программе организовано согласно следующим методам:

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:** методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Уровень освоения программы: базовый

Программа построена на принципах вариативности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в развитии.

Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	2	64

1.2. Цель и задачи программы.

Целью программы является:

- развитие навыков и необходимых для здорового образа жизни обучающихся школы.

Цель реализуется с помощью решения комплекса **основных задач**:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

1.3. Содержание программы.

№	Раздел	Содержание	Количество часов в год
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	8

		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	12
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	6
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	10

		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой	4
7	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	6
9	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	6
10	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	4
	Итого		64

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

1.5. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Общ ее коли честв о	Из них		Формы контроля
			Теор ия	Практ ика	
1.	История футбола	4	3	1	Опрос
2.	Передвижения и остановки	8	1	7	Контрольная тренировка
3.	Удары по мячу	12	2	10	Игровая тренировка
4.	Остановка мяча	6	1	5	Игровая тренировка

5.	Ведение мяча и обводка	10	2	8	Контрольная тренировка
6.	Отбор мяча	4	1	3	Контрольная тренировка
7.	Игра вратаря	2	1	1	Игровая тренировка
8.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	6	1	5	Игровая тренировка
9.	Тактика игры	6	1	5	Игровая тренировка
10.	Подвижные игры и эстафеты	4	0	4	Игровая тренировка
	Итого	64	13	51	

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы деятельности
1	Введение. История футбола	4	Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

	Удары по мячу		
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

	Остановка мяча		
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	Остановка мяча грудью	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка		
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча		
19	Выбивание мяча ударом ногой	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Отбор мяча перехватом	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
22	Отбор мяча в подкате	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Игра вратаря		

23	Ловля катящегося мяча	0,5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
24	Ловля мяча, летящего навстречу	0,5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
25	Ловля мяча сверху в прыжке	0,5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	0,5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	6	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры		
28	Тактика свободного нападения	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

			<p>тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>
29	<p>Позиционные нападения без изменения позиций</p>	2	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>
30	<p>Позиционные нападения с изменением позиций</p>	1	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>
31	<p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p>	1	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>
32	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	1	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>
	<p>Подвижные игры и эстафеты</p>		
33	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p>	2	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.</p> <p>Учебная игра.</p>

34	Игры, развивающие физические способности	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
----	--	---	--

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания по программе обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	15 мая	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

2.3 Условия реализации программы

Спортивный зал школы, тренировочный инвентарь, раздевалки, спортивный стадион, футбольные мячи.

2.4. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы аттестации
Текущая успеваемость	В начале учебного года	<ul style="list-style-type: none"> определение уровня развития учащихся, их спортивных 	Игровая тренировка

		возможностей	
Текущая успеваемость	В течение всего учебного года	<ul style="list-style-type: none"> • определение степени усвоения учащимися учебного материала в рамках определенной темы; • определение готовности учащихся к восприятию нового материала; • повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении; 	Контрольная тренировка
Промежуточная (итоговая) аттестация	В конце обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> • определение результатов обучения, • определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей; • анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и совершенствования содержания. 	Контрольная тренировка

2.5.Оценочные материалы

Оценивание по итогам курса происходит на общем собрании обучающихся с проведения контрольной игры.

2.6.Методические материалы

Форма организации образовательного процесса – групповая и индивидуальная.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие спортивного зала, тренировочного инвентаря.

Типы занятий: демонстрации, игровые упражнения.

Формы занятий: тренинги.

Методическое обеспечение программы достигается через использование следующих методических материалов, применяемых в работе с учащимися – презентации, художественные произведения, электронные образовательные ресурсы, разработки заданий и игр, планы занятий.

Список литературы

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
7. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
10. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022