

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«Утверждаю»
директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа №2»
/ Р.Н. Трибова/
Приказ № 324/1
от «09» сентября 2022г.



Рассмотрена
на заседании НМС
Протокол №1
от «26» августа 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»
Ознакомительный уровень

Адресат программы: учащиеся 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно - спортивная

Разработчик программы:

Фомин Вадим Геннадьевич, педагог
дополнительного образования

Усолье-Сибирское
-2022-

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы, учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 2–4 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей дополнительной программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2»,. Уставом учреждения.

Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 140 час в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель. Возраст обучающихся: 8 – 11 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Уровень реализации программы –ознакомительный

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями

лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в том, что это программа основана на ситуационном методе изложенным А.В. Петуховым в работе «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.», Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на использовании в процессе обучения игрового метода.

Адресат программы: учащиеся 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы; 140 часов

Форма обучения - очная

1.2 Цель, задачи прогаммы

Цель программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий: Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий. Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде использования. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: , поточный, игровой и соревновательный, метод

1.3 Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	ОФП	18		18	игра
3	СФП	8	1	7	игра
4	Техническая подготовка	60	2	58	игра
5	Тактическая подготовка	26	2	24	игра
6	Учебные и контрольные игры	20		20	игра
7	Проведение соревнований	6		6	игра
	Всего	140	7	133	

Содержание программы

Тема 1. Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 2. ОФП

Практика:

1. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры, .Подвижные игры и эстафеты

Тема 3. СФП

Теория: Цель и задачи СФП.

Практика: Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, Развитие скоростных качеств, быстроты.

Тема 4. Техническая подготовка.

Практика:

1. **Ведение мяча и обводка;** Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения .. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

2. **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 летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба.. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

3. **Остановка мяча.** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

4. **Отбор мяча.** Выбивание мяча ударом ногой.

5. Передача мяча .Передачи мяча короткие и средние,. выполняемые разными частями стопы.

6. **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

7. **Игра вратаря.** Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Тема 5.Тактическая подготовка.

Теория . Общие принципы игры в обороне и атаке.

Практика. Позиционные нападения .. 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. Двусторонняя учебная игра.

Тема 6. Учебные игры.

Теория. Общие принципы построения игры.

Практика. Учебные игры проводятся регулярно на протяжении учебного года.

Тема 7. Проведение соревнований. Соревнования проводятся в конце полугодия.

1.4 Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	13	10.00-11.30	Лекция	2		СОШ 2	
2	09	15	10.00-11.30	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Техническая	Спортплощадка	Игра

				занятие		подготовка		
3	09	20	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
4	09	22	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка.	Спортплощадка	Игра
5	09	27	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
6	09	29	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
7	10	4	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
8	10	6	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
9	10	11	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
10	10	13	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
11	10	18	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
12	10	20	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
13	10	25	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
14	10	27	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
15	11	1	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
16	11	3	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
17	11	12	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортзал	Игра
18	11	13	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., Техническая подготовка	Спортзал	Игра
19	11	19	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
20	11	20	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП., .Техническая подготовка	Спортзал	Игра
21	11	26	13.00-	Учебно-	2	ОФП.	Спортзал	Игра

			14.30	тренировочное занятие		Техническая подготовка		
22	11	27	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
23	12	3	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
24	12	4	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
25	12	10	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
26	12	11	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
27	12	17	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
28	12	18	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
29	12	24	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
30	12	25	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
31	01	14	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
32	01	15	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
33	01	21	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
34	01	22	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
35	01	28	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
36	01	29	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
37	02	4	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
38	02	5	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
39	02	11	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра

40	02	12	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
41	02	18	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
42	02	19	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
43	02	25	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
44	02	26	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
45	03	4	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
46	03	5	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
47	03	11	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
48	03	12	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
49	03	18	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
50	03	19	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
51	03	25	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
52	03	26	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
53	04	1	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
54	04	2	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
55	04	8	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
56	04	9	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
57	04	15	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
58	04	16	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра

						подготовка		
59	04	22	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
60	04	23	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
61	04	29	13.00-14.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортзал	Игра
62	04	30	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП. ТактикаТехническая подготовка	Спортзал	Игра
63	05	2	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
64	05	4	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
65	05	11	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
66	05	16	10.00-11.30	Учебно-тренировочное занятие	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
67	05	18	10.00-11.30	Учебная игра	2	СФП.Тактика. Техническая подготовка	Спортплощадка	Игра
68	05	23	10.00-11.30	Участие в соревнованиях	2	Игровая	Спортплощадка	Игра
69	05	25	10.00-11.30	Участие в соревнованиях	2	Игровая	Спортплощадка	Игра
70	05	30	10.00-11.30	Участие в соревнованиях	2	Игровая	Спортплощадка	Игра

1.5 Планируемые результаты усвоения программы

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможностей организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом. Формы подведения итогов: Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, план физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся

регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы кружка.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Раздел программы	Месяцы										Формы Текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентяб	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого	
Вводное занятие, ТБ	2									2	Собеседование
ОФП	2	2	2	2	2	4	2	2		18	
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1		8	
Техническая подготовка	5	10	9	9	6	8	5	4	2	60	
Тактическая подготовка	2	3	4	4	3	3	4	3	2	26	
Учебные игры							4	10	6	20	
Соревнования									6	6	
Всего	12	16	16	16	12	16	16	20	16	140	

2.2 Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)

наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.

фишки для обводки мячей - 10 штук

конусы

стойки для подвески мячей- 2 штуки

маты гимнастические

скакалки-15 штук

мячи футбольные-10 шт.

форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

манишки-10шт.

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов: Основной показатель реализации программы по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы группы.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы					
		Юноши			Девушки		
		3	2	1	3	2	1
Скорость	Бег 30м (с)	6,5	6,7	6,9	6,7	6,9	7,1
Скоростно-силовые	Челночный бег 3x10м (с)	9,9	10,1	10,3	10,2	10,4	10,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	120	115	110	115	110	105
Оценка уровня игрового мышления	Игра в футбол (средний бал)	Экспертная оценка			Экспертная оценка		
Оценка уровня теоретических знаний	Теоретическая подготовка (средний балл)	Тестирование			Тестирование		

Необходимо набрать 5 баллов и более.

2.5 Методические материалы

Конспект тренировочного занятия

Задачи: 1) Ознакомление с комплексом по ОФП-1. (Повтор)

2) Обучение удару серединой подъёма и ведению мяча внешней стороной стопы.

	Содержание	Методические указания	Дозировка (мин.)
	Подготовительная часть		15
1	1. Построение в шеренгу		
	2. Ходьба на носках, внешней стороне стопы, внутренней стороне		
	3. Ходьба с чередованием с бегом – 100-150 м.		
	.И.п.-основная стойка; руки вверх-вперед. Подняться на носки (вдох); опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз-выдох		
	5. И.п.-ноги врозь, руки на пояс. Поворот туловища направо, хлопок в ладони справа-и.п.; то же в другую сторону.		
	6. И.п.-руки на пояс. Присед-руки вперед		
	7. И.п.-ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад (вдох)-и.п.-выдох.		
	8. И.п.-руки в стороны. Поднять правую ногу вперед, хлопок в ладоши под ногой-и.п.-то же левой ногой.		
	9. И.п.-руки на пояс. Прыжки на обеих ногах с поворотом на 90. Ходьба -8 шагов на носках, 8 обычным		
	Основная часть		70
	.Удары по мячу серединой подъёма:		35

II	а) многократное выполнение ударного движения без мяча имитация) б) удары по неподвижному мячу с расстояния 7-8 м.		
	. Ведение мяча внешней стороной стопы: а) ведение мяча одной ногой во время ходьбы б) то же во время медленного бега		15
	3.Игровое упражнение 10x10		20
	Заключительная часть		
III	1.Построение. Медленная ходьба. Упражнения на дыхание		5

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011