

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»**
5231021@mail.ru, 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск,
ул. Советская, д.56, телефон 8 (34394) 5-14-84

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МАОУ СШ 3
_____ И.А. Дубовская
приказ № « » _____ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

для обучающихся 9-13 лет
Срок реализации программы: 1год

Составители:
Назаров Сергей Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Красноуфимск, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» для обучающихся 9-13 лет. Красноуфимск, 2023г.

Составители:

ФИО	Назаров Сергей Владимирович
Занимаемая должность	Тренер-преподаватель
Педагогический стаж	1,5 года
Трудовой стаж в данном ОУ	1,5 года
Наличие квалификационной категории	-
Сведения об образовании	Автономная некоммерческая организация консультационных услуг "Профессиональный стандарт" по программе "Адаптивная физическая культура и спорт", 2022 год

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Объем программы	6
1.2. Содержание программы	7
1.3. Планируемые результаты реализации программы	10
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	11
2.2. Календарный учебный график	11
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические рекомендации	14
3. Перечень оборудования и технических средств	15
4. Список литературы	15

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Новизна и оригинальность программы в том, что она уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В

условиях агрессивной информационной среды программа «Футбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы «Футбол» состоит в том, что при ее реализации, органично вписываясь в единое образовательное пространство школьной образовательной организации, футбол становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим физическому развитию детей, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеского футбола в школе.

Цель программы: Разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

Образовательные:

-- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- изучение теоретических сведений о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- развитие навыков и умений в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- обучение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

1.Комплекс основных характеристик образования

1.1. Объем программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на один год обучения, 110 часов в год.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы -9 - 13 лет .В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 мин, количество занятий в год – 110 часов.

Формы и методы организации занятий:

Занятия проводятся с группой 10 – 20 человек.

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Учебный план смотри в **Приложении 1**.

1.2. Содержание программы

1. Основы знаний по футболу.

Теория.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

3 Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

4. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

5 Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полу высоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

6. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:

- а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
 - Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
 - Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
 - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
 - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
 - Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

7. . Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств):

1. Подвижные игры.
2. ОРУ.
3. Бег.
4. Прыжки.
5. Метания.
6. Акробатические упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты отражают знания и умения, обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- общие вопросы теории;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- способы особенности движений и передвижений человека;
- способы самоконтроля;
- работа систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- основы психологической и физической подготовки.
- выполнение общеразвивающих упражнений как с предметами, так и без предметов;
- владение мячом, быстрое реагирование на различные комбинации и ходы, переключение с одного вида деятельности на другой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности универсальных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- соблюдение порядка, безопасности, гигиенических норм;
- умение играть по правилам и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, правильное применение технических приемов;
- соблюдение дисциплины, проявление активности, честности, эмоциональности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- контроль режима нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС;
- овладение навыками сотрудничества; помощь друг другу во время занятий;
- ведение самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Рабочую программу смотри в **Приложении 2**.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебная дисциплина	теория	практика	всего	Формы промежуточной аттестации
Футбол	5	105	110	Контрольные нормативы
Итого за год: 110 часов.				

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий :Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, количество учебных занятий в год – 110.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу рассчитана в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 1 часа 3 раза в неделю.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (п. 10, ст. 2). Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы составляется образовательной организацией самостоятельно с учетом требований СанПиН и мнения участников образовательных отношений.

1. Учебный год, как правило, начинается 01 сентября.
2. Продолжительность учебного года:
 - 1 класс - 33 учебные недели
 - 2-5 классы – 34 учебные недели.
6. Обучение осуществляется на русском языке.
7. Чередование учебной деятельности (урочной, внеурочной и дополнительного образования) в течение учебных недель определяется в соответствии с расписанием

учебных занятий, занятий внеурочной деятельности и расписания дополнительного образования.

Календарный учебный график на текущий учебный год см. в **Приложении3** .

2.3. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет

1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность 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.

Техническая подготовка полевых игроков:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

2.4. Методические рекомендации

Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» смотри в Приложении.

3. Перечень оборудования и технических средств

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

№ п\п	Обрудование и технические средства	количество (шт.)
1.	Футбольные мячи	17
2.	Футбольные ворота	2
3.	Футбольная лестница	1
4.	Конусы	15
5.	Скакалки	17
6.	Свисток	1
7.	Секундомер	1

4. Методические материалы

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

14. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
16. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981