



Департамент образования администрации
городского округа города Арзамас Нижегородской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы



Л.С. Маслова

Л.С. Маслова

Протокол № 5 от 09.01.2024 г.

Приказ № 30 от 01.02.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно - спортивная направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 7 -10 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Гордеев Андрей Владимирович,
учитель физической культуры и технологии
высшей квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание программы.....	5
4. Календарный учебный график.....	6
5. Формы контроля, аттестации.....	7
6. Оценочные материалы.....	7
7. Методическое обеспечение.....	9
8. Условия реализации программы.....	10
9. Литература.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» физкультурно -спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно -правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

1. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребёнка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Направленность программы – физкультурно -оздоровительная.

Адресат программы. Обучающиеся 7 - 10 лет. Набор учащихся - свободный. В группе занимается 12-15 человек. Система тем и заданий, разработанных в данной программе, даёт возможность зачислять всех желающих с помощью промежуточной аттестации, с целью установления уровня знаний, умений, навыков, для определения индивидуального образовательного маршрута. Педагог использует дифференцированный подход в работе с каждым ребёнком, так как группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различный уровень физической подготовки, базовых знаний и индивидуальные особенности.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение 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.

Метапредметные:

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

Личностные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 36 часов

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Формы организации занятий: Программой предусмотрено проведение групповых, индивидуальных занятий

Форма обучения. Учебные занятия проходят в очной форме.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

2. Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Основы знаний.	2	-	2
2	Специальная техническая подготовка	1	11	12
3	Специальная подготовка - тактическая	1	9	10
4	ОФП	-	10	10
6	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	4	32	36

3. Содержание программы

1. Вводное занятие. Основы знаний

Тема 1: Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Возникновение игры «Футбол». Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Возникновение игры «Футбол». Предупреждение травм.

Тема 2: Футбольная стойка, передача мяча. Самоконтроль при физических занятиях. Передача мяча правой левой ногой, Удар по неподвижному мячу носком стопы. ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м.

2. Специальная техническая подготовка

Тема 2.1. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Передача мяча головой в парах и в движении.

Тема 2.2. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Защитная стойка. Ведение -остановка.

Тема 2.3. Остановка мяча. Сочетание приёмов. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Удары по воротам

Тема 2.4. Повторение приёмов в сочетаниях. Ведение -остановка, удары по воротам. Учебная игра в 1 ворота.

Тема 2.5. Передача в парах, тройках на месте и в движении. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

Тема 2.6. ОФП. Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.

Тема 2.7. Овладение техникой остановки мяча. Удары по воротам с места и в движении.

Тема 2.8. ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой.

Тема 2.9. ОФП. Тренировки для вратарей. Футбол при игре в одни ворота.

Тема 2.10. ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.

Тема 2.11. Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Тактика свободного нападения. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача поочередно левой или правой ногой.

Тема 2.12 Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге.

Тема 2.13. Позиционное нападение без смены мест. Позиционная защита.

Тема 2.14. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.

Тема 2.15. Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков. Передача мяча

навесом, удары головой.

Тема 2.16. Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. Финты при дриблинге. Учебная игра.

Тема 2.17. Тактика игры без мяча. Учебная игра с заданиями. Подвижные игры.

Тема 2.18. Обучение судейству. Учебная игра по упрощённым правилам.

Тема 2.19. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Тема 2.20. Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приёмов. Учебная игра.

3. Специальная подготовка -тактическая.

Тема 3.1. Удары головой мяча в прыжке. Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приёмов.

Тема 3.2. Тактика свободного нападения. Совершенствование контроля мяча. Учебная игра с заданиями.

Тема 3.3. Жесты судей. Совершенствование точности ударов. Учебная игра (судят сами).

Тема 3.4. Штрафной удар с разных дистанций. Контроль мяча с изменением высоты отскока.

Тема 3.5. Передача мяча со сменой мест в движении.

4. ОФП

Тема 4.1. Развитие скоростно -силовых способностей. Специально прыжковые упражнения.

Тема 4.2. Специально беговые упражнения. Парно и групповые упражнения.

Тема 4.3. Акробатические упражнения. Подвижные игры.

Тема 4.4. Специально прыжковые упражнения. Специально беговые упражнения.

Тема 4.5. Парно и групповые упражнения.

5. Соревнования.

6. Итоговое занятие

4.Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 февраля

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 18 недель

Этапы образовательного процесса	Первый год обучения
Начало учебного года	1 февраля 2024
Продолжительность учебного года	18 недель
Продолжительность занятий (с учетом возраста)	От 7 до 10 лет: 2 занятия по 45 минут; Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями.
Промежуточная аттестация	После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года
Итоговая аттестация	Конец мая
Окончание учебного года	31 мая 2024
Каникулы	Летние каникулы

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 1 раз в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МБОУ «Чернухинская СШ»

Продолжительность занятий: для детей 7 -10 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.

4.Начало учебных занятий в 13:40 часов, окончание учебных занятий в 17:00 часов.

5.Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул.

5.Формы контроля, аттестации.

Методы контроля: устный опрос, письменное тестирование, компьютерное тестирование, практические занятия, анализ ошибок, турнир, контрольные соревнования. На промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольный тест по каждой теме, для проведения аттестации в конце учебного года организуется итоговое тестирование.

6. Оценочный материал.

Освоенность образовательной программы.

Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)

Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2.Владение специальной терминологией.

Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1.Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

Самостоятельная работа.

2.Умение пользоваться источниками информации

Ниже среднего (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)

Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)

Творческая работа, тестирование

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 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

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 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 5x30 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.

По технической подготовке:

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. Доставка 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.

7.Методическое обеспечение.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. В первом полугодии обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На конец обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

8. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий программу, состоит в штате.

9. Литература

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ».

Литература для учителя.

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

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981