

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Кирова

Принято
Педагогический совет
Протокол № 5 от
01.03.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Футбол»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 34» г. Кирова**

Возраст детей: 7-13 лет.

Срок реализации: 1 год.

Общий объем программы: 68 часов.

Составитель программы: Кондратьев Э.В.,
учитель физической культуры

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее Программа) является модифицированной.

Программа разработана на основе действующих нормативно – правовых документов с учётом современных требований, региональных и местных особенностей, кадрового потенциала и материально-технических условий учреждения.

Направленность программы – физкультурно- спортивная, так как программа направлена на формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Уровень реализации программы – базовый (основной)

Нормативно – правовая база Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».

9. Распоряжение Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 № 1046, от 22.09.2020 № 1104, от 28.09.2020 № 1139).

10. Устав МБОУ СОШ № 34 г. Кирова.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций:

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы)» (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). Киров: КОГОбУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

Актуальность Программы

В современной России актуальность физической культуры и спорта сложно переоценить. Командные спортивные игры 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, волю, чувство товарищества, ответственность за свои действия.

Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базы школы.

Программа направлена на создание условий для развития личности, физическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения.

Региональная значимость Программы

Программа разработана с учётом нормативно-правовых документов, определяющих стратегические направления и приоритеты развития г. Кирова и Кировской области. Содержание Программы предполагает изучение народных игр Вятского края, изучение спортивной жизни региона, известных спортсменов и достижений регионального спорта, что формирует у обучающихся основы патриотического самосознания и повышает значимость физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Отличительные особенности Программы

Программа представляет собой системный комплекс теоретических и практических занятий, направленных на достижение её цели и задач, а также решение проблемы занятости свободного времени, формированию физических и волевых качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта, ведению здорового образа жизни.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься футболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В программе тактическая подготовка преобладает над общей физической подготовкой для привлечения большего количества детей к занятиям.

Адресат программы

Возраст учащихся: 7-13 лет.

Особенности набора учащихся

- набор на обучение по Программе осуществляется без вступительных испытаний (процедур отбора) независимо от способностей и умений поступающего на обучение;
- наличие определенной физической и практической подготовки: не требуется;
- для занятий по Программе требуется медицинская справка от педиатра.

Объем программы и сроки её освоения

Форма обучения: очная.

Допускается переход на дистанционную форму обучения при возникновении объективных обстоятельств, препятствующих реализации программы по очной форме.

Срок реализации: 1 год.

Общий объем программы: 68 часов.

Начало учебных занятий: 01.10.2023

Наполняемость группы: минимальная – 12 человек, максимальная – 16 человек.

Возраст учащихся: 7-13 лет.

Форма занятий: групповая

Режим обучения

Форма занятий: групповая

Режим обучения:

Периодичность Занятий (количество занятий в неделю)	Продолжительность занятий (учебных часов в 1 занятии)	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году (без учета аттестации)	Всего часов
1	2	2	34	68

Продолжительность учебного часа: 40 минут с 10 минутным перерывом между занятиями

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе разностороннего развития физических качеств учащихся, овладение техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

1. сформировать представления о виде спорта – «футбол», его возникновении, развитии и правилах соревнований;
2. формировать необходимые теоретические знания;
3. формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений;
4. освоить технику и тактику игры в футбол;
5. освоить приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

1. воспитывать моральные и волевые качества;
2. выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
3. воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
4. формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
5. формировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

1. создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. развивать физические способности учащихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы учащиеся будут знать:

- 1) историю возникновения игры в футбол, мини-футбол;
- 2) что такое подвижные игры с мячом и без мяча;
- 3) технику безопасности при выполнении упражнений;
- 4) основы технической и тактической подготовки, правила игры в футбол и мини-футбол

будут уметь:

- 1) составлять режим дня и соблюдать его;
- 2) соблюдать технику безопасности на занятиях;
- 3) взаимодействовать с мячом во время занятий.
- 4) выполнять обводку соперника (без борьбы или в борьбе);
- 5) выполнять вбрасывание мяча из аута;
- 6) выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- 7) удары с разной силой по мячу.
- 8) применять технические приемы на тренировках, товарищеских встречах и соревнованиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Теоретическая подготовка	1	-	1
3	Общая физическая подготовка	-	8	8
4	Игровая подготовка (техника игры)	-	32	32
5	Игровая подготовка (тактика игры)	-	26	26
	Итого:	2	66	68

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с видом спорта. История центра, достижения и традиции. Правила поведения в центре, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося центра.

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле – спортивная площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

2. Теоретическая подготовка

Теория. История возникновения футбола. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Мини-футбол. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

3. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различные направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты с использованием мяча и без него, с бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Беговые и прыжковые упражнения.

Спортивные игры. Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

Развитие быстроты. Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком к стартовой линии), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях.

Развитие ловкости. Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся способностью быстро осваивать двигательные действия, а также способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: прыжковые упражнения на месте, эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости. Развитие общей выносливости. Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

Развитие силы. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения без отягощения (например, выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с мячом (например, вбрасывание футбольного мяча на дальность).

4. Игровая подготовка (техника игры)

Практика. Упражнения без мяча. Техника передвижения. Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками).

Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней и внешней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях.

Удары по мячу головой. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнёру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу).

Удары по воротам. Остановка мяча. Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром.

Передача мяча. Ведение мяча. Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъёма и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение).

Вбрасывание мяча. Единственный технический приём, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

Обманные движения (финты). Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения).

Отбор мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева).

5. Игровая подготовка (тактика игры)

Практика. Тактика игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальная тактика. Командная тактика. Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

1. Основной формой занятий является учебное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале школы. Проводятся тренировочные и товарищеские игры.

Занятия проводятся в форме: физической тренировки, теоретической подготовки, бесед, соревнований, игр. В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход.

2. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесные (объяснение, показ, рассказ, беседа);
- практические (метод упражнений с футбольным мячом и без, соревновательный метод, игровой метод);
- наглядные (показ упражнений, показ видеоматериалов, просмотр игр с соревнований для исправления ошибок).

3. Дидактические материалы: правила игры в футбол, правила судейства в футболе, видеозаписи игр учащихся, видеозаписи с Интернет-ресурсов, регламент проведения турниров по футболу разных уровней, схемы освоения технических и тактических приемов в футболе.

4. Нормативное обеспечение Программы

Программа обеспечена сборником инструкций по технике безопасности и правилам поведения в различных ситуациях.

5. Материально-техническое оснащение

Предоставляется школой: спортивный зал; футбольные ворота; футбольные мячи; гимнастическая стенка.

6. Формы подведения итогов (аттестация)

В ходе реализации Программы с целью определения уровня её освоения обучающимися проводится регулярный контроль и проведение товарищеских игр и соревнований по футболу.

Литература для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. – М., 2016.
2. Варюшкин В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физическая культура» РФС, 2017.
3. Захарова Е. П. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр»: образовательные программы дополнительного образования детей (приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание»). – 2015. – №3. – 17-25 с.
4. Коротко И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2016.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2019.
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2019.
7. Полишкис М. С., Выжгин В. А. Футбол: учебник для институтов физической культуры. – М., 2016.
8. Цирик Б. Игровые упражнения в тренировке футболистов. – М., 2016.

Литература для учащихся:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

Электронные источники информации:

1. Футбол [Электронный ресурс] // SPORT24. – Режим доступа: <https://sport24.ru/football>.
2. Футбол [Электронный ресурс]: Виды спорта // SPORTWIKI. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>.

Приложение

Календарно-тематический план

Месяц/раздел	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Количество в месяц
Октябрь					8
Вводное занятие	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД	1	1		
Теоретическая подготовка	История возникновения игры в футбол	1	1		
ОФП	Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Упражнения без мяча. Техника передвижения	1		1	
ОФП	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Упражнения без мяча. Техника передвижения	1		1	
ОФП	Комплекс упражнений для шеи и туловища	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Тактика игры вратаря	1		1	
Ноябрь					10
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
ОФП	Комплекс упражнений для ног	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
Игровая подготовка	Тактика игры в нападении	1		1	

(тактика игры)					
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в нападении	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в нападении	1		1	
Декабрь					8
Игровая подготовка (техника игры)	Ведение мяча.	1		1	
ОФП	Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Передача мяча. Ведение мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в нападении	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Ведение мяча.	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в нападении	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Ведение мяча. Удары по мячу головой	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в нападении	1		1	
Январь					8
Игровая подготовка (техника игры)	Удары по воротам. Остановка мяча	1		1	
ОФП	Комплексе упражнений для развития ловкости	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Удары по воротам. Остановка мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Командная тактика	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Удары по воротам. Остановка мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в обороне	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Удары по воротам. Остановка мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в обороне	1		1	
Февраль					8

Игровая подготовка (техника игры)	Передача мяча. Ведение мяча	1		1	
ОФП	Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Передача мяча. Ведение мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в обороне	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Передача мяча. Ведение мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в обороне	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Передача мяча. Ведение мяча	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры вратаря	1		1	
Март					10
Игровая подготовка (техника игры)	Тактика игры вратаря	1		1	
ОФП	Комплексе упражнений для развития ловкости	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Вбрасывание мяча. Обманные движения ногами и туловищем	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в мини-футболе	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Вбрасывание мяча. Обманные движения ногами и туловищем	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в мини-футболе	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Вбрасывание мяча. Обманные движения ногами и туловищем	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Тактика игры в мини-футболе	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Вбрасывание мяча. Обманные движения ногами и туловищем	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Командная тактика	1		1	
Апрель					8
Игровая подготовка (техника игры)	Отбирание мяча у соперника. Техника игры вратаря	1		1	
Игровая подготовка (тактика игры)	Командная тактика	1		1	
Игровая подготовка (техника игры)	Обманные действия с мячом и без мяча	1		1	
Игровая подготовка	Обманные действия с мячом и без	1		1	

