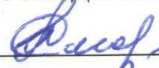


Российская Федерация, Свердловская область, Артинский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Азигуловская средняя общеобразовательная школа "
623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул. 30 лет Победы, 26
тел/факс (34391) 6-47-40 E-mail: valievrinat@yandex.ru. Сайт: <http://azigul.uralschool.ru/>

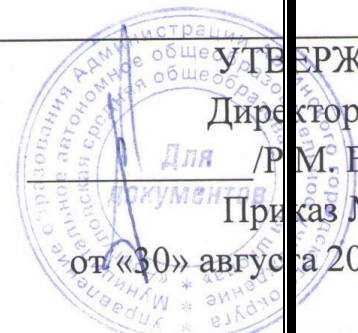
РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного методического
объединения

 Т.А.Смолина

Протокол № 1

29.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа спортивной
направленности по футболу**

«Футбол»

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Балашов А.А

с.Азигулово 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённым 28.09.2020г № 28
- 4) Национальный проект «Образование».
- 5) Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей.
- 6) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание».
- 7) Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-Р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей».

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание,

способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностноориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 7-18 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

Наполняемость двух учебных групп: по 20 учащихся.

1я группа: 7-10 лет.

2я группа: 11-18 лет.

Срок реализации программы первой группы:

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 год	153	2 раз в неделю по 2 часа

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;

- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы. □ Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.

Индивидуальная

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта; □ обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; □ учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

□ учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

□ применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

□ применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

□ применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

организовывать и судить школьные соревнования.

•

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Техническая подготовка	73
3	Тактическая подготовка	16
4	Физическая подготовка	62
	ИТОГО	153

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	153	2 раз в неделю по

					2 часа
--	--	--	--	--	--------

Тематическое планирование

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Теория	Практика
	Основы знаний	2		
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила мини-футбола, футбола. Жесты судей.	2	2	
	Техническая подготовка	73		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	5		5
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	5		5
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	5		5
5	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	5		5
6	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	8		8
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	5		5
8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	5		5
9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с	5		5

	помощью обманных движений (финтов).			
10	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	5		5
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	5		5
12	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	6		6
13	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	5		5
14	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	5		5
	Тактическая подготовка	16		
15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	4	2	2
16	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	4	2	2
17	Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	4	2	2
18	Командные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.	4	2	2
	Физическая подготовка	62		
19	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	4		2

20	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	4		2
21	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	4		2
22	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	4		2
23	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	4		2
24	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	4		2
25	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	4		2
26	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	4		2
27	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	4		2
28	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.	4		2
29	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	4		2
30	Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч».	4		2
31	Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «	4		2

	Охотники и утки».			
32	Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание».	4		2
33	Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь».	4		2
34	Подвижная игра «Салки в парах». Подвижная игра «Бег-преследование».	2		2
Итого:		153 часа		

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
153 часа
Содержание разделов программы

1. Теоретические сведения

Теория:

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). - Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3. Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

4. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега,

быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения. **5. Тактическая подготовка**

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

6. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»; - «Броуновское движение

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ☐ тестирование (индивидуальное),
- ☐ открытые занятия,
- ☐ соревнования, спартакиады, матчи, турниры, ☐ педагогическое наблюдение, ☐ отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.

Нормативы	возраст
-----------	---------

2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольнопереводных нормативов, соревнования.
----	-------------------------	--	--	--	---

Контрольные нормотивы

	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Общая физическая подготовка										
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0					
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0
6-минутный бег					1400	1500				
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600			
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0
Специальная физическая подготовка										
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)										
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25			
Техническая подготовка (для вратарей)										
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32

Список литературы

- 1) Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, **2020**. - **380** с.
- 2) Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, **2020**. - **144** с.
- 3) Кузнецов, Александр Футбол. Настольная книга деткого тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, **2018**. - 408 с.
- 4) Лапшин, Олег Учим играть в футбол. Планы уроков / Олег Лапшин. - М.: Человек, **2021**. - 256 с.
- 5) Морозков, В. А. Футбол-магия на листе бумаги. Искусство побеждать / В.А. Морозков. - М.: Феникс, **2020**. - 224 с.