

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №121
г. Екатеринбург

**Приложение №1
к образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ СОШ №121**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся:
9-12 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Кисняшкин Алексей Алексеевич
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2021г

Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Футбол
Автор-составитель	Кисняшкин А.А.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	9-12
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья. Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития. Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план обучения	5
	Содержание учебного плана обучения	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	6
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Методическое обеспечение	10
2.6.	Список литературы	11

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью совершенствования деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 9-12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (9-12 лет) – 2/2,5 часа в неделю, 76/95 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: в группе I - 1 раз в неделю по 2 часа, в группе II – 1 раз в неделю по 2,5 часа; 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
группы формируются из разновозрастных обучающихся

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2.Цель, задачи программы

Целью занятий по программе дополнительного образования «Футбол» являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Обучающиеся:

- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом; участие в соревнованиях по футболу

1.3.Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
		76/95	38	38/57	
1.	История футбола	2/2,5	1	1/1,5	беседа объяснение наблюдени е рефлексия
2.	Передвижения и остановки	4/5	2	2/3	
3.	Удары по мячу	20/25	10	10/15	
4.	Остановка мяча	8/10	4	4/6	
5.	Ведение мяча и обводка	6/7,5	3	3/ 4,5	
6.	Отбор мяча	6/7,5	3	3/ 4,5	
7.	Вбрасывание мяча	6/7,5	3	3/ 4,5	
8.	Игра вратаря	12/15	6	6/9	
9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2/2,5	1	1/1,5	
10.	Тактика игры	4/5	2	2/3	
11.	Подвижные игры и эстафеты	4/5	2	2/3	
12.	Физическая подготовка	2/2,5	1	1/1,5	
	Всего	76/95	38	38/57	

Содержание учебного плана

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением

темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

1.4. Планируемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся должны:

знать:

- необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования;
- знание правил игры;
- навыки простейшего судейства.

уметь:

- играть в футбол;
- играть в команде (сформированные коммуникативные способности);
- соблюдать правилами безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			теор	практ		
1.	сентябрь	Лекция, беседа	1	1/1,5	Введение. История футбола	Обсуждение
2.	сентябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Наблюдение

4.	сентябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Наблюдение
5.	октябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	Наблюдение
6.	октябрь	Занятие-игра	1	1/1,5	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	Наблюдение
7.	октябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	Наблюдение
8.	октябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	Наблюдение
9.	октябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по летящему мячу серединой подъема	Наблюдение
10.	ноябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по летящему мячу серединой лба	Обсуждение, устный опрос
11.	ноябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по летящему мячу боковой частью лба	Наблюдение
12.	ноябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Наблюдение
13.	ноябрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Наблюдение
14.	декабрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Наблюдение
15.	декабрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Наблюдение
16.	декабрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Остановка мяча грудью	Наблюдение
17.	декабрь	Практическое занятие	1	1/1,5	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Наблюдение
18.	январь	Практическое занятие	1	1/1,5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения	Наблюдение

					правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	
19.	январь	Практическое занятие	1	1/1,5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Наблюдение
20.	январь	Практическое занятие	1	1/1,5	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Наблюдение
21.	январь	Практическое занятие	1	1/1,5	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Наблюдение
22.	февраль	Занятие-игра	1	1/1,5	Выбивание мяча ударом ногой	Наблюдение
23.	февраль	Занятие-игра	1	1/1,5	Отбор мяча перехватом	Наблюдение
24.	февраль	Практическое занятие	1	1/1,5	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Наблюдение
25.	Февраль	Практическое занятие	1	1/1,5	Отбор мяча в подкате	Наблюдение
26.	март	Практическое занятие	1	1/1,5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Наблюдение
27.	март	Практическое занятие	1	1/1,5	Ловля катящегося мяча.	Наблюдение
28.	март	Практическое занятие	1	1/1,5	Ловля мяча, летящего навстречу	Наблюдение
29.	март	Практическое занятие	1	1/1,5	Ловля мяча сверху в прыжке	Наблюдение
30.	март	Практическое занятие	1	1/1,5	Отбивание мяча кулаком в прыжке	Наблюдение
31.	апрель	Практическое занятие	1	1/1,5	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	Наблюдение
32.	апрель	Занятие-игра	1	1/1,5	Тактика свободного нападения	Наблюдение
33.	апрель	Практическое занятие	1	1/1,5	Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций	Наблюдение
34.	апрель	Практическое	1	1/1,5	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с	Наблюдение

		занятие			атакой и без атаки ворот	
35.	май	Практическое занятие	1	1/1,5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Наблюдение
36.	май	Практическое занятие	1	1/1,5	Двусторонняя учебная игра	Наблюдение
37.	май	Практическое занятие	1	1/1,5	Игры, развивающие физические способности	Наблюдение
38.	май	Практическое занятие	1	1/1,5	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Наблюдение
			38	38/57		
		Всего	76/95			

2.2. Условия реализации программа

Для проведения занятий в школе должно быть зал – 18 х 9 м.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
2. гимнастические скамейки – 3-4 шт.
3. гимнастические маты
4. скакалки – 20 шт.
5. мячи набивные (масса 1 кг)
6. резиновые амортизаторы
7. мячи футбольные
8. рулетка

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога вперед, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый воспитанник выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передач (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-20, площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.5. Методическое обеспечение

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

2.6. Список литературы

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
4. Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003
5. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.-М:Просвещение,2011
6. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001
7. Спортивные игры.Под ред.А.Комарова и В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011