

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им.Мельникова»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ "Гимназия им Мельникова"
приказ №1 от «25»08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Румянцева А.С.
Приказ №22-о.д. от «28»08.2023 г.



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности*

«Футбол»

Направленность - физкультурно-спортивная
возраст учащихся 7-9 лет
срок реализации - 1 год

г. Малая Вишера
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

- 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.
- 3) № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 4) Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося. Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли,

воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Новизна данной образовательной программы - При реализации программы используются ресурсы общеобразовательных учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком. Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в городском округе Мытищи. Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Педагогическая целесообразность: Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ начального уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни; • укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;

- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Отличительная особенность программы: Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол. Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

Программа разработана для учащихся 7-9 лет, реализуется во внеурочное время. Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятия — 1,5 часа, 3 час в неделю, всего: 102 часа.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Предметные:

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

Планируемые результаты освоения программы:

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;

- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча,

передача, контратака.

- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема 1. Вводное занятие (2ч). Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Общая физическая подготовка (35ч).

Теоретические сведения. Координационные, скоростные, силовые качества.

Практические занятия. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление

и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы

Тема 3. Специальная подготовка (30ч).

Теоретические сведения. Тактика игры, игровые, технические навыки.

Практические занятия. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Отработка паса щечкой в парах. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Тема 4. Основы знаний (5ч). Предупреждение травматизма.

Тема 5. Тестирование (10ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (20ч).

Теоретические сведения. Таблица соревнований.

Практические занятия. Игра футбол.

Формы и виды организации деятельности учащихся.

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. Соревновательная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Раздел		
		теория	практ
1.	Вводное занятие	2	
2.	Общая физическая подготовка		35
3.	Специальная подготовка		30
4.	Основы знаний	5	
5.	Тестирование		10
6.	Соревнования		20
Всего		7	90
Итого		102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
Вводное занятие (2ч)			
1.	Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
Общая физическая подготовка (35ч)			
3.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
6.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
7.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	
8.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	
9.	Физподготовка. Челночный бег, футбол,	1	

	изучение упражнения «квадрат».		
10.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	
11.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	
12.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
13.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
14.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
15.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
16.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
17.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
18.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
19.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
20.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
21.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
22.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
23.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
24.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
25.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
26.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
27.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
28.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
29.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
30.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
31.	Физподготовка. Бег с изменением направления,	1	

	«квадрат», футбол.		
32.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
33.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
34.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
35.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
Специальная подготовка (30ч)			
36.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
37.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
38.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
39.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
40.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
41.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
42.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
43.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
44.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
45.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
46.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
47.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
48.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
49.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
50.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
51.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
52.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	

53.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
54.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
55.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
56.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
57.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
58.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
59.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
60.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
61.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
62.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
63.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
64.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
65.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
Основы знаний (5ч)			
66.	Предупреждение травматизма.	1	
67.			
68.	Предупреждение травматизма.	1	
69.	Предупреждение травматизма.	1	
70.	Предупреждение травматизма.	1	
71.	Предупреждение травматизма.	1	
Тестирование (10ч)			
72.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1	
73.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в	1	

	длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.		
74.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1	
75.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1	
76.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1	
77.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1	
78.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	
79.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	
80.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	
Соревнования (20ч)			
81.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
82.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
83.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
84.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
85.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
86.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
87.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
88.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
89.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
90.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
91.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
92.	Игра по правилам мини-футбола.	1	

93.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
94.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
95.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
96.	Игра по правилам мини-футбола.	люб1	
97.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
98.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
99.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
100.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
101.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
102.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Манежки
8. Наглядный материал
9. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы.

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке.

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	7-9 лет	5,1	6,7	6,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	7-9 лет	8,8	9,9	10,2
3	Бег 1 км	7-9 лет	4.50	6.10	6.30
3	Прыжок в длину с места (см)	7-9 лет	175	130	120
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	7-9 лет	5	3	2

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 3 года обучения.

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7-9 лет	6	4	3
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	7-9 лет	5	4	3
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	7-9 лет	5	4	3
3	Ведение мяча (сек)	7-9 лет	7,5	7,0	7,5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
- 2) Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000.
- 3) Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 4) Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
- 5) Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Клуб 36,6, 2007.
- 6) Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 7) Блохин О., Аркадьев Д. Право на гол.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 8) Выборнов Ю. Марадона, Марадона.-М.: Физкультура и спорт, 1989.-192 с.
- 9) Гиффорд К. Все о футболе.- М.: АСТ, Астрель, 2006.
- 10) Кассиль Л. Вратарь республики.- М.: Детгиз, 1959.
- 11) Нетто И.Это-футбол. 2 –е изд. Доп. –М.: Физкультура и спорт, 1974.-200 с.
- 12) Якушин М.О.Вечная тайна футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1988.