

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
Утверждаю:  
методического (педагогического) совета  
от «30» августа 2023г.  
Протокол N 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ ДО «Байкаловская спортивная школа»  
№ 82/1 от «30» августа 2023г.

Носикова С.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 0,5 года

Автор-составитель:

Косенкова Людмила Александровна

тренер-преподаватель

с.Байкалово,

2023 год

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** Программа относится к физкультурно - спортивной направленности.

### **Актуальность программы:**

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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»
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д «Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года»
- Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области»
- Приказ Минспорта России от 16.11.22г № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
- Устав МБУ ДО «Байкаловская СШ»

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности, которая необходима человеку для сохранения здоровья. Современные дети и подростки часто ведут мало подвижный образ

жизни, тем не менее, движение особенно важно для растущего организма. Физическая культура в целом и футбол в частности являются важными частями системы воспитания и оздоровления. У детей, увлекающихся футболом, вырабатывается навык вести здоровый образ жизни, формируются морально-волевые качества. Занятия развивают в учащихся целеустремленность, ответственность и другие морально-волевые качества. Участие в соревнованиях воспитывает любовь к своей малой родине, желание достойно представить своё село, свой район. Беседы об отечественных великих футболистах прошлого и современности формируют чувство патриотизма.

**Отличительные особенности программы:**

В отличие от типовой программы данная программа подразумевает использование на каждом занятии упражнений из разных разделов. Смена деятельности, необходимая в данном возрасте, позволяет сохранять устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, закреплять и совершенствовать соответствующие двигательные навыки.

**Адресат:** дети 8-16 лет, желающие заниматься футболом, имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовки детей. Девочки зачисляются в группу мальчиков – их ровесников либо в группу мальчиков младшего возраста. При достаточном количестве желающих может формироваться отдельная группа для девочек.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 9 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 3 часа (1 час теории и 2 часа практики).

**Объем и срок реализации программы:** 1 полугодие - 147 часов

**Особенность организации образовательного процесса:** программа реализуется по традиционной модели и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение первого полугодия

**Уровень программы:** базовый

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, возможно использование дистанционных технологий.

**Перечень видов занятий:** теоретические занятия (беседа, лекция, просмотр видео и т.д.), практические занятия, соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:** сдача нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке для спортивной дисциплины «мини-футбол»

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** Подготовка к переходу на обучение по спортивной программе «Футбол», «Мини-футбол»

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать знание техники безопасности и знание основных правил физической деятельности;
- формировать знание основных правил игры в футбол и мини-футбол;
- формировать знание и умение выполнять основные упражнения разминки;
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость и др.);
- формировать знание и умение выполнять технические действия игры в футбол (прием, ведение, передача мяча).

*Развивающие:*

- развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения и проводить рефлексию своей деятельности;
- развивать коммуникативные умения;

*Воспитательные:*

- формировать самостоятельность, ответственность, дисциплинированность;
- формировать доброжелательность, вежливость и другие нравственные качества;
- формировать упорство, целеустремленность и другие волевые качества;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать потребности в саморазвитии.

## Содержание программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	37	4	33	Анализ качества выполнения упражнений, анализ динамики уровня физической подготовки
2	Изучение и совершенствование техники игры в футбол	40	2	38	Анализ качества выполнения упражнений
3	Изучение и совершенствование тактических навыков игры в футбол	30	3	27	Индивидуальный и командный анализ
4	Учебные тренировочные игры	37	5	32	Индивидуальный и командный анализ
5.	Массовые спортивные мероприятия и соревнования	3	1	2	Мониторинг участия в мероприятиях
	Всего	147	15	132	

### Содержание учебного тематического плана

#### 1. Общая физическая подготовка:

**Теория:** Техника безопасности на спортивных объектах. Правила занятий физической культурой и спортом. Правила разминки. Гигиена. Режим дня. Правильное питание. Великие спортсмены как пример для подражания. Правила сдачи комплекса ГТО.

**Практика:** Упражнения разминки. Подвижные игры. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.

#### 2. Изучение и совершенствование техники игры в футбол

**Теория:** Понятие о частях стопы, которые используются при работе с мячом в футболе. Правила передачи мяча разными частями стопы. Правила остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Удары по воротам. Правила остановки летящего мяча. Правила ведения мяча разными способами. Правила введения мяча в игру в футболе. Азы жонглирования мяча стопой, коленом. Удары по мячу головой.

**Практика:** Передача мяча разными частями стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Прием летящего мяча. Ведения мяча разными способами. Вбрасывания. Разные виды приема и передачи мяча в движении. Упражнения на развития технических умений игры в футбол. Жонглирование мяча стопой, коленом. Удары по мячу головой.

### **3. Изучение и совершенствование тактических навыков игры в футбол**

**Теория:** Основные понятия, связанные с тактикой футбола: центр, левый и правый фланг, вратарская зона. Основные амплуа игроков: вратарь, защитник, нападающий и их функции.

**Практика:** Упражнения на развитие тактических навыков в футболе.

### **4. Учебные и тренировочные игры**

**Теория:** История футбола. Отличия футбола и мини-футбола. Основные правила игры в футбол и мини-футбол. Аут, свободный удар, штрафной удар, пенальти.

**Практика:** удары по воротам, учебные и тренировочные игры.

### **5. Соревнования**

**Теория:** Правила проведения соревнований (приветствия, судейство и т.п), виды соревнований (турнир, чемпионат).

**Практика:** участие в соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

*а) метапредметные результаты:*

- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения;
- развитие умения объективно оценивать результаты собственной деятельности;
- развитие умения участвовать в совместной деятельности и развитие других коммуникативных умений;
- формирование серьезного отношения к правилам техники безопасности.

*б) личностные результаты:*

- формирование самостоятельности, ответственности, дисциплинированности;
- формирование доброжелательности, вежливости и других нравственных качеств;
- формирование упорства, целеустремленности и других волевых качеств;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- формирование активной жизненной позиции и развитие потребности в саморазвитии.

*в) предметные:*

- знание техники безопасности во время занятий спортом;
- знание основных правил физической деятельности;
- знание основных правил игры в футбол и мини-футбол;
- знание и умение выполнять основные упражнения разминки;
- развитие физических качества (выносливости, быстроты, ловкости и др.);
- знание и умение выполнять технические действия игры в футбол (прием, ведение, передача мяча).

### Организационно-педагогические условия

#### Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	35
2	Количество учебных дней	49
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов	147
5	Количество недель в I полугодии	17
6	Количество недель во II полугодии	0
7	Начало занятий	4 сентября
8	Каникулы	нет
9	Выходные дни	4 ноября
10	Окончание учебного года	30 декабря

#### Условия реализации программы

#### Материально-техническое и методическое обеспечение программы:

- физкультурный зал, стадион с футбольными воротами;
- спортивный инвентарь: мячи по числу обучающихся в группе, сетка для переноса мячей – 1 шт, насос для накачивания мячей – 1 шт, фишки – 1 набор, координационная лесенка – 1 шт, манишки – 7 шт;
- техническое средство обучения (ноутбук, мультимедиа); Интернет.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель по футболу;

**Методические материалы:** подборка видеосюжетов, фильмов, фрагментов игр по теоретическим темам программы

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Форма аттестации разработана на основании Приказа Минспорта России от 16.11.22г № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»» и предполагает возможность перехода на разные этапы спортивной подготовки. Не достижение минимальных показателей говорит о неосвоении программы.

№ п/п	Упражнение	Единицы измерения	Норматив до года обучения на этап нач.подготовки		Норматив свыше года обучения на этап нач.подготовки		Норматив для учеб.-тренин. этапа	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	110	105	160	140
2.	Бег на 10 метров с высокого старта	с	2,35	2,50	2,30	2,40	2,20	2,30
3.	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	5,40	5,60
4.	Челночный бег 5х6 м	с	12,40	12,60	12,20	12,40	-	-
5.	Челночный бег 3х10	с	-	-	-	-	8,70	9,00
6.	Челночный бег 104 м с высокого старта (2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	-	-	-	-	29,4	32,6
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами	см	-	-	-	-	20	16

### **Список литературы**

*Для педагогов*

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.,2010. - 249 с.

2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 113 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (10-12 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 208 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005. – 224 с.
5. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами футбола» ДЮСШ по футболу «Мирас» г.Казань. [электронный ресурс] <https://edu.tatar.ru/upload/images/filesf>

*Для родителей*

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.: Из-во «Феникс», 2001 – 320 с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001 – 255 с.
3. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.: Из-во Дом XXI века Рипол Классик, 2007 – 192 с.
4. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б: из-во Корона-принт, 2012 – 320 с.