

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Н.И.Кузнецова» г. Пестово**

«Рассмотрено»
на заседании

МС
Руководитель МС

Дорош О.В..



Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Ширяева Н.Н.



«Утверждено»

Директор
МАОУ «СШ № 1 имени
Н.И.Кузнецова» г. Пестово
Кудрявцева Н.Н.



Приказ № 81
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Футбол»

(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Плотников Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

г. Пестово

2023 год

Пояснительная записка

Футбол – (от англ. Foot – ступня, boll – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем соперник. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

Футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время самым популярным и массовым видом спорта, что дает ему право носить звание «король спорта». Футбол называют спортом номер один.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий футболом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теоретической подготовки: история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки: освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки: овладение основами техники и тактики;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом **обучающиеся должны знать:**

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию футбола.

Должны уметь:

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

Срок реализации данной программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на обучающихся 10-17 лет и рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований, товарищеских встреч, контрольное тестирование спортивных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы: участие в районных и областных соревнованиях и турнирах.

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» с детьми ОВЗ.

Занятия по данной дополнительной программе развивают моторную ловкость, координацию движений, являются способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

В программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, обучающие действиям в команде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	5	2	
2	Общая физическая подготовка	7	2	5	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Контрольные упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	48	6	42	Участие в соревнованиях
6	Итого:				

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма».

Основы техники и тактики футбола. Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий.

Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства в футболе.

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности в футболе.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад,

в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Выносливость. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.

Технико-тактическая подготовка. Перемещение, стойка игрока, повороты. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

Отбор мяча. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Участие в соревнованиях, товарищеские игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛ»

№ п/п (учебные часы)	№ занятия в теме	Тема, содержание раздела	Контроль
Теоретическая подготовка – 7ч.			
1	1	Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей	

		школьного возраста.	
2	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма».	
3	3	Основы техники и тактики футбола. Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий.	
4	4	Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований.	
5	5	Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства в футболе.	
6	6	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности в футболе.	
7	7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	
Общая физическая подготовка – 7ч.			
8	1	Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног.	
9	2	Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.	
10	3	Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.	
11	4	Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.	
12	5	Выносливость. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Контрольные упражнения
13-14	6-7	Подвижные игры.	

Специальная физическая подготовка – 6ч.			
15-16	1-2	Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.	
17-18	3-4	Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.	
19-20	5-6	Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча.	Контрольные упражнения
Технико-тактическая подготовка – 48 ч.			
21-28	1-8	Перемещение, стойка игрока, повороты. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.	
29-36	9-16	Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.	
37-44	17-24	Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.	
45-52	25-32	Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.	
53-60	33-40	Отбор мяча. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне	

		(концентрированная).	
61-68	41-48	Участие в соревнованиях, товарищеские игры.	Участие в соревнованиях

Перечень учебно-методического материала

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз. Издательство: Советский спорт , 2011

2. А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк – ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ, Издательство Томского политехнического университета 2009

Методика обучения технике игры в футбол <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-futbol-6459243.html>

Методическое пособие – футбол для детей http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/futbol_pourochnaja_programma_sog.pdf

Программа подготовки футболистов, методические рекомендации https://fc-rostov.ru/files/training_program_for_football_players_6-9_years_old.pdf

Видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki>

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>
 Российский футбольный союз <https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole>
 Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>