

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Усть - Ярульская средняя общеобразовательная школа" имени Героя Советского
Союза Н.Я. Тотмина

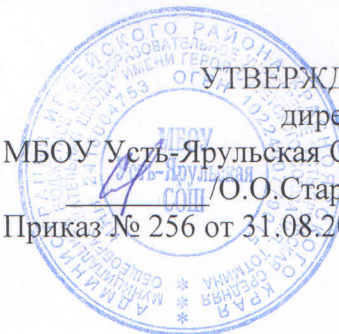
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Климова М. Н.

31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Усть-Ярульская СОШ
/О.О. Старкова
Приказ № 256 от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7–18 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Кобзина Наталья Владимировна, педагог
дополнительного образования

с. Усть-Яруль

2023г.

Пояснительная записка

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

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.

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.

Нормативная база

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МБОУ Усть-Ярульская СОШ; учебный календарный график МБОУ Усть-Ярульская СОШ на 2021 – 2022 учебный год; учебный план дополнительного образования школы и другие локальные акты школы, регламентирующие реализацию программ дополнительного образования.

Программа предназначена для совершенствования ранее приобретенных умений и знаний на уроках физической культуры. Умения точно и четко выстраивать свою позицию, приводить аргументы. Развивать самостоятельность обучающихся, их спортивную активность.

Цель и задачи программы

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение 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 физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание программы

I раздел. Основы знаний по футболу.

Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком.

Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

Ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Бег «змейкой», «восьмеркой»

Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Остановка мяча грудью.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Передача мяча партнеру.

Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника защитных действий.

Зонная защита.

Персональная защита.

Смешанная защита.

Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.

Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

Расстановка игроков на поле.

Тактика свободного нападения.

Тактические действия линий обороны и атаки:

- а) индивидуальная тактика игрока;
- б) коллективные тактические действия;
- в) выбор места игрока;
- г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

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

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII раздел. Соревнования, правила соревнований.

Основные правила соревнований по футболу.

Судейство игр.

Эстафеты с элементами футбола.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в

сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 8-17 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу, 34 часа.

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Форма проведения	Форма контроля
		Основы знаний по футболу	В процессе занятий	Беседы	Опрос

1.	2.09 9.09 16.09 23.09 7.10 14.10	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ОФП, СФП	6	Практика, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Игры с заданиями, наблюдение, входной, текущий промежуточный, итоговый
2	21.10 28.10 11.11 18.11 25.11 2.12 9.12 16.12	Техника ударов по мячу и остановок мяча	8	Практика, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Игры с заданиями, наблюдение, входной, текущий промежуточный, итоговый
3	23.12 13.01 20.01 27.01 3.02 10.02 17.02 24.02	Техника ведения мяча	8	Практика, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Игры с заданиями, наблюдение, входной, текущий промежуточный, итоговый
4	3.03 10.03 17.03 24.03 7.04 14.04	Техника защитных действий	6	Практика, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Игры с заданиями, наблюдение, входной, текущий промежуточный, итоговый
5	21.04 28.04 5.05 12.05	Тактика и техника игры	4	Практика, групповой, повторный, игровой, соревновательный	Игры с заданиями, наблюдение, входной, текущий промежуточный, итоговый
6	19.05 26.05	Соревнования, правила соревнований	2	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований
		ВСЕГО	34		

Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации данной образовательной программы проводится промежуточная аттестация в форме:

1. Тестирование на знание теоретического материала.
2. Сдача контрольных нормативов по ГТО, ОФП и СФП.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения

1. Оборудование и инвентарь

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.

2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.

3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.

2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.

3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Тактика

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.

2. 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.

3. 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.

2. 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.

3. 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

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.

- внутри школьные, районные соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях района и школы.

№	вид		8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18

Карта прохождения образовательного маршрута

Отслеживание динамики результатов и степени освоения образовательной программы по темам.

Уровень освоения материала по программе _____ учебный год _____

Раздел/тема												
Уровень усвоения	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Фамилия Имя обучающегося												

Итоговая аттестация освоения образовательной программы по критериям. по программе _____ учебный год _____

Критерий												
Уровень усвоения	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Фамилия Имя обучающегося												

Ожидаемые результаты

освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
совершенствование техники владения мячом;

освоение тактики игры.

сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстромеменяющейся обстановке;

знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации; знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;

развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;

сформирован индивидуальный двигательный режим;

сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;

сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

Материально-техническое обеспечение процесса

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.