

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

Принята
педагогическим советом МАОУ СШ №48
Протокол №1 от 29.08.2024

Утверждена
Приказом №389 от 30.08.2024

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол для начинающих»
Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7-10 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Барбашин Е.В.

Липецк, 2024

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	11
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	12
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1. Рабочая программа «Футбол»	

1. Пояснительная записка

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду. Футбол популярен среди детей и подростков школы, поэтому возникла необходимость организации работы секции «Футбол» по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

Задачи Программы:

Обучающие:

-Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

-Приобретение опыта участия в соревнованиях;

-Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Развивающие:

-Правильная организация двигательной активности детей;

-Пропаганда здорового образа жизни;

-Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

-Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

-Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям футболом;

-Воспитание морально-волевых качеств;

-Содействовать формированию навыков культуры поведения;

-Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

2. Планируемые результаты по Программе

В результате освоения содержания учебного курса «Футбол» учащиеся получают возможность **иметь представление:**

- о технике безопасности при занятии футболом;
- о развитии футбола в России;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о личной гигиене;
- о правилах игры футбол;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-футбол.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и ударов мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия футболистов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол;
 - бег
 - рывки
 - повороты
 - удары по катящемуся и летящему мячу
 - удары головой и грудью
 - остановку мяча различными способами
 - ведение мяча различными способами
 - упражнения нападения
 - упражнения защиты
 - упражнения атаки
 - игру на опережение и т.д.
- выполнять тестовые нормативы;
- осуществлять судейство на соревнованиях по мини-футболу.

3.Учебный план

ДОП «Футбол для начинающих»

Наименование учебного курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Футбол для начинающих»	2	60	Сдача контрольных нормативов
Итого		60	

4.Календарный учебный график

Начало обучения: 30.09.2024

Окончание периода обучения: 21.05.2025

Продолжительность периода обучения: 30 недель

Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:		Каникулы:
30.09.2024– 25.10.2024	<i>4 недели</i>	26.10.2024-03.11.2024
05.11.2024 – 27.12.2024	<i>8 недель</i>	28.12.2024-08.01.2025
09.01.2025 – 21.03.2025	<i>10,5 недель</i>	22.03.2025-30.03.2025
31.03.2025 – 21.05.2025	<i>7,5 недель</i>	

Программа предназначена для детей 7-10 лет в разновозрастной группе по 15 – 17 человек.

Срок реализации Программы – 1 год.

Форма организации занятий – групповая

Режим занятий – 2 раза в неделю

Продолжительность занятия - 45 минут

Сроки промежуточной аттестации – на предпоследнем и последнем занятиях реализации Программы.

5. Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.

-Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

Памятка.

-Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

-Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

-Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий.

-Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

-Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

-Ногти должны быть коротко острижены.

-Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

-Не бросать мяч под ноги игрокам.

-Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога.

-Не нарушать определенную педагогом организацию занятия.

-Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

-О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить педагогу.

Тема 2. История развития футбола в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

-Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста.

- Соревновательная деятельность футболиста.

-Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу.

Тема 3. Техническая подготовка.

Передачи мяча внутренней стороной стопы.

Тема 4. Техническая подготовка.

Передачи мяча внутренней частью подъёма.

Тема 5. Техническая подготовка.

Передачи мяча средней частью подъёма.

Тема 6. Техническая подготовка.

Передачи мяча внешней частью подъёма.

Тема 7. Техническая подготовка.

Остановка мяча ногой. Эстафеты.

Тема 8. Техническая подготовка.

Остановка мяча туловищем, головой.

Тема 9. Техническая подготовка.

Ведение мяча внешней частью подъёма.

Тема 10. Техническая подготовка.

Ведение мяча средней частью подъёма.

Тема 11. Техническая подготовка.
Ведение мяча внутренней частью подъёма.

Тема 12. Техническая подготовка.
Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Тема 13. Техническая подготовка.
Обучение финтам: лицом к сопернику.

Тема 14. Техническая подготовка.
Обучение финтам: боком к сопернику, спиной к сопернику.

Тема 15. Техническая подготовка.
Отбор мяча ударом ногой. Футбол.

Тема 16. Техническая подготовка.
Отбор мяча остановкой ногой. Эстафеты.

Тема 17. Техническая подготовка.
Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника.

Тема 18. Техническая подготовка.
Обучение ударам внутренней стороной стопы.

Тема 19. Техническая подготовка.
Ведение мяча на скорости. Индивидуальные действия в атаке.

Тема 20. Техническая подготовка.
Обучение ударам внутренней частью подъёма.

Тема 21. Техническая подготовка.
Обучение ударам средней частью подъёма.

Тема 22. Техническая подготовка.
Обучение ударам внешней частью подъёма. Эстафеты.

Тема 23. Техническая подготовка.
Обучение ударам средней частью лба. Футбол.

Тема 24. Техническая подготовка.
Обучение ударам боковой частью лба. Футбол.

Тема 25. Техническая подготовка.
Обучение контролю мяча (футбольной координации).

Тема 26. Техническая подготовка.
Ведение мяча «в шаге». Эстафеты.

Тема 27. Техническая подготовка.
Ведение мяча на скорости. Индивидуальные действия в атаке.

Тема 28. Техническая подготовка.
Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.

Тема 29. Техническая подготовка.
Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Тема 30. Техническая подготовка.
Ведение правой и левой ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тема 31. Техническая подготовка.
Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага.

Тема 32. Tактическая подготовка.
Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции.

Тема 33. Тактическая подготовка.
Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию.

Тема 34. Тактическая подготовка.
Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства.

Тема 35. Тактическая подготовка.
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опека. Футбол.

Тема 36. Тактическая подготовка.
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: прессинг.

Тема 37. Тактическая подготовка.
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: страховка.

Тема 38. Физическая подготовка.
Развитие общей и специальной ловкости.

Тема 39. Физическая подготовка.
Развитие координации. Теннисбол.

Тема 40. Физическая подготовка.
Развитие быстроты (стартовой скорости).

Тема 41. Физическая подготовка.
Развитие специальной выносливости.

Тема 42. Физическая подготовка.
Развитие специальной гибкости. Футбол.

Тема 43. Техническая подготовка.
Обманные движения: «уход» выпадом. Эстафеты.

Тема 44. Техническая подготовка.
Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Тема 45. Техническая подготовка.
Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 46. Техническая подготовка.
Удар головой после наброса мяча руками партнером.

Тема 47. Техническая подготовка.
Удар головой в прыжке после наброса мяча руками партнёром.

Тема 48. Тактическая подготовка.
Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Тема 49. Техническая подготовка.
Удар головой в движении после наброса мяча руками партнёром. Футбол.

Тема 50. Техническая подготовка.
Остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру.

Тема 51. Техническая подготовка.
Жонглирование ударами головой в паре с партнёром. Футбол.

Тема 52. Техническая подготовка.
Жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в паре с партнёром.

Тема 53. Техническая подготовка.

Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тема 54. Техническая подготовка.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате.

Тема 55. Тактическая подготовка.

Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка.

Тема 56. Тактическая подготовка.

Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.

Тема 57. Тактическая подготовка.

Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих.

Тема 58. Тактическая подготовка.

Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Тема 59. Физическая подготовка.

Развитие координации. Футбол.

Тема 60. Сдача итоговых нормативов.

6. Организационно-педагогические условия

1. Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки.

Зал оснащен:

- мячи футбольные - 6
- сетка для переноса и хранения мячей -1
- ворота - 2
- жилетки игровые разного цвета - 10
- флажки разметочные с опорой - 8
- стойки для обводки - 8
- конусы - 8
- фишки - 8
- свисток судейский - 2
- секундомер - 2

2. Кадровые условия.

Занятия проводятся педагогом физической культуры первой категории Барбашиным Е.В..

Образование: высшее, Государственное и муниципальное управление, РАНХиГС при Президенте РФ г. Москва.

Курсовая переподготовка: тренер-преподаватель, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018-2019 гг.

7. Оценочный материал по промежуточной аттестации

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	13	14
Бег 30 м (сек)	4,5	4,4
Бег 400 м (сек)	65,0	63,0
Прыжок в длину с/м (см)	205	225
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,3
Бег 5 x 30 м с ведением мяча (сек)	28,3	26,8
Жонглирование мячом (количество раз)	21	27
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		20

Для полевых игроков и вратарей. По общей физической подготовке.

1. Бег 30м
2. Бег 400 м
3. Прыжок в длину с места
4. Сгибание рук в упоре лёжа.
5. Подтягивание.

Оценивается тренером – выполнение упражнений по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков. По специальной физической подготовке.

6. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Оценивается тренером - упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

7. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Оценивается тренером - обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

8. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки.

Оценивается тренером - лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

По технической подготовке:

9. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Оцениваются тренером только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

10. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки.

Оценивается тренером лучший результат.

11. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

Оценивается тренером лучший результат.

12. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

-Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

-Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

8. Методические материалы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010 г.

2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.

4. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

6. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.