

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол № 10  
от « 10 » 04 2021 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 66  
В.А. Митрофанов  
Приказ № 66  
от « 10 » 04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»  
Возраст обучающихся: 9-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Салмин Федор Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

При разработке программы использованы: Программа «Внеклассная работа. Спортивные секции. Футбол». (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич), пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная.*

**Актуальность программы.** На сегодняшний день реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей и определяет ее популярность в детской среде.

**Новизна** программы заключается в том, что она, строится на использовании в процессе обучения футболу интерактивных досок или проекторов («интерактивных стен»). Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие подросткам умения правильно

выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на технологиях применения компьютерных средств обучения по изучению техники футбола.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Цель программы:** Организация спортивной подготовки обучающихся по футболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления обучающихся школьного возраста с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- знакомство с техническими приёмами и правилами игры по футболу;
- знакомство с тактическими приемами игры;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развитие у подростков основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у подростков специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у подростков навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «футбол».

Особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

### **Организационные условия реализации программы**

Понятие «подготовка футболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение футболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов футбола, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Формы организации образовательного процесса:** программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную, также занятия проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

**Срок освоения программы:** 1 год. Занятия проводятся с сентября по май. Программа рассчитана на 160 часов.

**Режим занятий.** Занятия проходят 3 раза в неделю, по 1,5 академических часа.

Количество человек в группе: 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься футболом и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

**Программа разноуровневая**, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	3	1	Анкетирование. Беседа
2	Теоретические сведения	10	5	5	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений. Тестирование
3	Общепфизическая подготовка	30	4	26	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Тестирование
4	Специальная подготовка	30	4	26	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений

5	Техническая подготовка	30	4	26	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
6	Тактика игры	30	4	26	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
7	Учебные игры	16	2	14	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
8	Организация и проведение спортивных мероприятий	10	2	8	Открытый урок. Беседа. Педагогическое наблюдение
	Всего	160	28	132	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие:

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Правила поведения и безопасности на занятиях по футболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

#### 2. Теоретические сведения

История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

#### 3. Общефизическая подготовка.

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### 4. Специальная подготовка.

**Командные действия.** Интегральная подготовка:

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации подводящими упражнениями).

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.
- Подготовительные игры к футболу, игра в футбол.
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## 5. Техническая подготовка.

**Передвижения и остановки.** Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема).

**Удары по мячу.** Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь, повороты, рывки).

**Остановка мяча.** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

**Ведение мяча и обводка.** Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

## 6. Тактика игры.

**Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

**Тактическая подготовка** включает в себя:

- изучение общих положений тактики футбола, приёмов судейства, тактического опыта спортсменов;
- моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактические упражнения используются:

- в облегчённых условиях;
- в усложнённых условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Упражнения с футбольным мячом (выполняются многократно подряд).

**Удары** выполняются правой и левой ногой с максимальной силой. Многократное выполнение нападающих ударов мячом.

**7. Учебные игры:** мини-футбол, футбол по упрощённым правилам, футбол по правилам.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Игра вратаря.** Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

## **8. Организация и проведение спортивных мероприятий.**

**Участие в соревнованиях.** Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

### **Планирование результата**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

#### **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными основами судейства игры в футбол.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – 2 раза в год;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце года.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении года.

#### Методическое и техническое обеспечение программы

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1	Мячи футбольные	15
2	Скакалки	20
3	Секундомер	1
4	Комплект для занятий по общей физической подготовке	1
5	Тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств	1
6	Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми	1
7	Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования	1
8	Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов	1
9	Гимнастические скамейки	3-4
10	Гимнастические маты	3
11	Компрессор для накачивания мячей	1
12	Комплекты футбольной формы (15 мужских)	12
13	Рулетка	1
14	Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом	2
15	Хорошо оборудованный спортзал и школьный стадион	1/1

**Наглядные и методические пособия:** модели; пособия печатные; кинофрагменты; видеозаписи; кинофильмы, учебники по физической культуре, по футболу; методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.

### **Список литературы**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.

### **Интернет ресурсы:**

<http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> - Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена;

<https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/> - Интересные факты о спорте и спортсменах.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

Минимальное количество баллов – из 4 предметных областей: ОФП-12; СФП-6; ТиМФКиС-1.

**Содержание и методика контрольных испытаний**

№	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1	Длина тела	139	142	146	151	157
2	Бег 30 м/сек	6.6	6.4	6.2	6.0	5.9
3	Бег 5х6 сек	13.0	12.9	12.7	12.6	12.2
4	Прыжок в длину	135	140	143	153	165
Предметная область «Специальная физическая подготовка»						
5	Прыжок вверх с места	12	13	15	18	20
6	Метание теннисного мяча стоя	12	14	16	18	20
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Верхняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10
8	Нижняя передача мяча за 1 мин	2	4	6	8	10

**1. Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**2. Физическая подготовка.**

**Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Бег 5Х6м.** На расстоянии 6 м ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться фишки рукой.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (блок).** Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50 х 50см. Число попыток – две.

Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне. При прыжке с места - со взмахом рук). Из двух попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575981

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 20.05.2022 по 20.05.2023