

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16

Принят
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ № 16
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 16
А. С. Тимошкина
приказ № 643-д
от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
Секция «Футбол»**

возраст обучающихся: 7-8 лет
срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Заикин Иван Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196);
- Санитарными правилами (утв. Постановлением 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»);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»);
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка»);
- Правилами оказания платных образовательных услуг (утв. Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил");
- Уставом МАОУ СОШ № 16;
- Локальными актами МАОУ СОШ № 16

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность, 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.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-8 лет, имеющих интерес к футболу.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 академических часа. Группа формируется в количестве 10-16 человек.

Объем программы и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы за весь период обучения составляет 162 академических часа (14 часов - теория, 148-практика)

Уровень программы стартовый, позволяющий обеспечить начальную подготовку обучающихся, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения - очная, фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, дистанционная, индивидуальная, игровая.

Виды занятий - беседа, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие

Формы подведения результатов: спортивные праздники, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, участие в соревнованиях, тестирование.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: оздоровление, физическое и психическое сохранение здоровья занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:*Обучающие:*

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений
 - развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия
- воспитание коммуникативных качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)					
1.1	Вводное занятие. История возникновения футбола.	2	2	-	Устный опрос, беседа
1.2.	Тактика игры	2	2	-	Устный опрос, беседа
1.3.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Устный опрос, беседа
1.4	Правила соревнований	2	2	-	Устный опрос, беседа

1.5	Гигиена, контроль нагрузок, правила оказания первой медицинской помощи .	4	4	-	Устный опрос, беседа
1.6.	Развитие футбола в России	2	2	-	тестирование
	Итого: Раздел 1	14	14	-	
Раздел 2. Практическая часть (148)					
2.1	Общая физическая подготовка.	30	-	30	Наблюдение
2.2	Техническая подготовка	60	-	60	Наблюдение
2.3	Тактическая подготовка	18	-	18	Опрос, наблюдение
2.4.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Наблюдение
2.5	Товарищеские игры	10	-	8	Наблюдение.
	Итого: раздел 2	148	-	148	
	Итого:	162	14	148	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Теоретическая подготовка.

1.1 История возникновения футбола

Правила занятий. ТБ. История возникновения футбола. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.

1.2 Тактика игры. Разучивание тактических схем, просмотр видеоматериала.

1.3 Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития физической культуры и спорта в России.

1.4 Правила соревнований. Разбор и изучение правил по футболу.

1.5 Гигиена, контроль нагрузок, правила оказания первой медицинской помощи Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи

1.6 Развитие футбола в России. История возникновения и развития футбола в России.

2. Практическая часть

2.1 Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для всех групп мышц;
- Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Крестики-нолики», «Вышибалы»
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

2.2. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке защитника;
- Ведение мяча различными способами, с различной скоростью, и с изменением направления;
- Остановка мяча подошвой, бедром, грудью, внутренней стороной стопы;
- Разучивание обманных движений (финтов): финт «уходом в сторону», финт «Ложный замах», финт «остановкой»
- Удар носком, удар внутренней стороной стопы, удар средней частью подъема.

2.3. Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака ворот противника;
- Уход от защитника, атака с преимуществом 3 в 2, 2 в 1;
- Розыгрыш позиционной атаки в равных составах с применением тактической схемы 1-2-1;
- Обыгрыш соперника 1 в 1.

Защита

- Опека игрока без мяча;
- Подстраховка;
- Отбор мяча толчком в плечо. Отбор мяча ногой, стойка защитника;

- Переключение;
- Зонная защита;
- Система личной защиты;
- Игра на опережение.

2.4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения на координационной лестнице;
- Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

2.5. Соревнования, товарищеские игры

- Подготовительные учебные двухсторонние игры

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Личностные результаты:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Предметные результаты:

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Играть в футбол с соблюдением основных правил;
- Использовать подвижные игры с элементами футбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы:

Материальное обеспечение:

- игровая доска и комплект фигур – 1 комплект;
- зал игровых видов спорта;
- футбольные ворота;
- футбольные мячи;
- свисток, секундомер

Информационное обеспечение: -аудио-, видео материалы, интернет источники

Кадровое обеспечение: Заикин Иван Александрович – педагог дополнительного образования, образование - высшее, пед. стаж - 5 лет, первая квалификационная категория

Методическое обеспечение:

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н. Новгород: РА «Квартал», 2012 - 256 стр.
2. Руководство УЕФА для тренеров по футболу УЕФА, Ньон, апрель 2017 г. Издатель: Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon, Швейцария.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Процесс обучения по общеразвивающей программе предусматривает следующие формы аттестации и контроля: спортивные праздники, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, участие в соревнованиях, письменный опрос (тест).

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль проводится в форме проведения товарищеских игр с командами аналогичного возраста, письменный опрос /тест/ (Приложение 1).

Итоговый контроль по завершению учебного года – проведение спортивного праздника, включая сдачу нормативов физической подготовленности юных футболистов (Приложение 2).

Способы и формы фиксации результатов: грамоты, дипломы.

4. Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». Советский спорт;2006г.
2. Железняк Ю.Д.,Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Академия;2004г.
3. Мелентьев В.П. «Футбольные финты, уловки, трюки». Мелентьев В.П., текст, 2003, Издательство «Спорт», 2016
4. Перепекин В.А. «Восстановление работоспособности футболистов». Олимп: Олимпия Пресс; 2005г.

Тест «Футбол»**цели проведения теста:**

- Повышение качества знаний обучающихся по предмету и их уровня физической подготовленности;
- Повышение уровня знаний основ истории футбола, этапов его развития в России;
- Повышение уровня популяризации футбола среди обучающихся;
- Овладение и усвоение специальной физкультурной терминологии, обогащение и расширение словарного запаса.

1. Размер футбольного поля?

- А) 68м на 105м
- Б) 55м на 125м
- В) 90м на 90м
- Г) 83м на 93м

2. Сколько игроков во время игры в футбол на поле в одной команде?

- А) 5 человек
- Б) 22 человека
- В) 11 человек
- Г) 19 человек

3. Экипировка игроков?

- А) футболка, трусы, гетры, щитки, обувь
- Б) футболка, штаны, носки, туфли
- В) рубашка, штаны, гольфы, сапоги
- Г) майка, брюки, шлепки, кепка

4. Какая продолжительность игры?

- А) 2 тайма по 45 минут
- Б) 3 тайма по 45 минут
- В) 2 тайма по 25 минут
- Г) 1 час

5. Какая продолжительность перерыва между таймами?

- А) 15 минут
- Б) 30 минут
- В) 10 секунд
- Г) 1 час

6. Сколько весит мяч, которым играют на официальных соревнованиях?

А) 410- 450 г

Б) 1 кг

В) 200 г

Г) 2,5 г

7. Сколько разрешено делать замен во время футбольного матча?

А) 13 замен

Б) не ограниченное количество

В) 5 замен

Г) не более 3-х замен

8. Какого цвета карточки дает судья игрокам за нарушения в футболе?

А) зеленые и синие

Б) желтые и красные

В) оранжевые и черные

Г) никакие

9. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, снег, ветер) проводится ли матч?

А) нет

Б) да

В) переносится на другой день

Г) отменяют матч

10. Разрешается ли в футболе играть рукой?

А) разрешается

Б) не разрешается

В) запрещается всем, кроме вратаря

Г) разрешается всем, кроме вратаря

Таблица оценивания

Баллы	Шкала ответов	Уровень
1-2 балла	0-2 верных ответов	низкий уровень
3 балла	3-4 верных ответов	средний уровень
4 балла	5-7 верных ответов	достаточный уровень
5 баллов	8-10 верных ответов	высокий уровень

Таблица нормативов по физической подготовленности футболистов

Возраст 7-8 лет	Баллы		
	5	4	3
По общей физической подготовке:			
1. Бег на 30 м	6,5 сек	7,0 сек	7,5 сек
2. Прыжок в длину с места	150 см	140 см	130 см
3. Челночный бег 3x10	8,2 сек	8,4 сек	8,8 сек
4. Подтягивание	5 раз	3 раза	2 раза
По технической подготовке:			
1. Жонглирование мяча (из 3-х попыток)	7 раз	5 раз	3 раза
2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2м) с расстояния 6м (из 3-х попыток)	16 сек	16,7 сек	17 сек

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023