

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 |                             |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)</b> |   |                  |        |          |                             |
| 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  | <b>14</b>  | <b>14</b> | -          |                      |
| <b>Раздел 2. Практическая часть (148)</b> |  |            |           |            |                      |
| 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  | <b>148</b> | -         | <b>148</b> |                      |
|   | Итого:   | <b>162</b> | <b>14</b> | <b>148</b> |                      |

## 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**

| <b>Баллы</b> | <b>Шкала ответов</b> | <b>Уровень</b>      |
|--------------|----------------------|---------------------|
| 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       |
| <b>По общей физической подготовке:</b>  |         |          |         |
| 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  |
| <b>По технической подготовке:</b>   |         |          |         |
| 1. Жонглирование мяча (из 3-х попыток)  | 7 раз   | 5 раз    | 3 раза  |
| 2. Комплексное упражнение:<br>ведение 10м,<br>обводка трех стоек, поставленных на<br>12-метровом отрезке,<br>с последующим ударом в цель (2,5x1,2м) с<br>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