

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета.
от «29» 08 2022 г.
Протокол № 20

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО
ЦДОд
Ерошина Г.В.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Футбол»

Направленность программы: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Сазонов Алексей Евгеньевич
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОд

Брейтово
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья

Футбол — самый массовый и популярный из всех игровых видов спорта. Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») — это игра двух команд на специальном поле, цель которой — забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. Секрет популярности футбола сравнительно прост — это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие двигательные способности.

Актуальность программы состоит в востребованности занятий футболом в нашем районе. Приобщение к ЗОЖ формируется через занятия футболом.

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в футбол и построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на группу обучающихся).
- **Цель программы** — развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приемами в спортивной игре футбол.
- **Задачами** программы являются:
- *Образовательные задачи.*
- -дать основы знаний об истории возникновения, развитии футбола;

- -дать основы знаний о правилах техники безопасности во время занятий;
- -обучить технике выполнения физических упражнений;
- -обучить правилам игры.
- *Воспитательные задачи:*
- -воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта;
- -воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в тренировках, для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитывать дисциплинированность и трудолюбие, чувство решительности, смелость, уверенность, настойчивость, коллективизм.
- *Развивающие задачи.*
- -развивать основные физические качества обучающихся;
- -развить умение выполнять технические приемы;
- -формировать навыки работы в коллективе.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Основополагающие принципы подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

В основе реализации программы используются разнообразные формы и методы работы с детьми.

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Содержание программы направлено на:

- развития личности ребенка,‘
- развитие мотивации к занятию спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения,‘
- укрепление психического и физического здоровья.

Учащиеся, для которых программа актуальна.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в здоровье.

Программа по характеру деятельности — стартовая, общеобразовательная

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная.

По образовательным областям — базовая.

По форме занятий — групповая.

По возрастным особенностям формируются группы — 7-12 лет.

Наполняемость групп — 10-15 чел.

Количество занятий в неделю — 2 часа 1 раза в неделю).

Срок реализации программы: 72 часа.

Планируемые результаты:

К концу курса будут знать:

- основы знаний об истории возникновения, развитии футбола;
- правила техники безопасности на занятиях;
- технику выполнения физических упражнений;
- правила игры.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять технические приемы;
- работать в коллективе.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Наблюдение является одним из основных методов контроля.

Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся.

Наблюдение позволяет тренеру-преподавателю оценить способности и возможности каждого занимающегося, техническую и теоретическую

ГОТОВНОСТЬ.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

Оценка техники освоения элементов футбола.

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2. Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной

3 балла — упражнение выполнено без ошибок,

2 балла — упражнение выполнено с незначительными ошибками, 1 балл — упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3. Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла — 3 попадания,

2 балла — 2 попадания,

1 балл — 1 попадание,

0 баллов — нет попаданий.

Содержание программы. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	<i>ОФР</i>	35	1	34	
3	Основы футбола	17	1	16	
4	Подвижные игры	17	1	16	
5	Контрольные испытания	1		1	
6	Итоговое занятие	1	1		Подведение итогов
	Итого	72	5	67	

Содержание учебно-тематического плана.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося.

История футбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для разминки.

Практическая часть.

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища,

сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

2. Упражнения для развития быстроты. Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 3030 м, быстро), бег под уклон. Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге. Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки». Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

3. Упражнения для развития ловкости. Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.). Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалки). Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину, высоту, барьерный бег. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки», «Живая цель», «Салки

МЯЧОМ

4. Упражнения для развития гибкости. Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений). «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера). Наклоны назад из положения стоя на коленях.

5. Упражнения для развития выносливости. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м. Бег медленный до 20 мин. Сочетание бега с ходьбой.

3. Основы футбола

Теоретическая часть. Техника выполнения комплексов упражнений с мяЧОм.

Практическая часть. Изучение отдельных элементов:

- отработка передачи мяча друг- другу
- удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра),
- отбивание мяча правой и левой ногой,
- подбрасывание мяча ногой и ловля его руками,
- ведение мяча "змейкой" между предметами, забивание его в ворота.

В 5-13лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по футболу. Детям прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

4. Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и

гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом», «Играй, играй, мяч догоняй», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

5. Бонтольные испытания.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов.

6.Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов и анализ результатов.

Годовой учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

№ занятия	Тема	Количество часов
1.	«Что такое футбол? 1.Знакомство с историей игры в футбол. 2.Правила техники безопасности при игре с мячом.	2
2.	1.Изучение основных правил игры. 2. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом».	2
3.	«Развитие координации». 1.Упражнения: Бег по прямой, бег с поворотами. 2.Игра: «Утки-охотники»	2
6.	«Развитие координации». 1.Упражнения: бег по команде, бег змейкой. 2.Игра: «Утки-охотники»	2
7.	«Развитие координации».	2
14.	«Играй, играй, мяч догоняй» 1. Упражнение: бег по прямой 2. Упражнение: бег с быстрыми остановками. 3. Игра: «Вперед с мячом» 4.Подвижная игра: «Прокати мяч в ворота»	2
15.	«Чувство мяча». 1.Разучить упражнения для формирования «Чувство мяча». 2.Развивать скоростные качества (разные виды бега)	2

16.	«Чувство мяча». 1.Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2.Развивать скоростные качества (разные виды бега)	2
17.	«Чувство мяча». 1.Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2.Развивать скоростные качества (разные виды бега)	2
	1.Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2.Развивать скоростные качества (разные виды бега)	
19.	«Виды шагов». 1. Упражнения: - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»	2
23.	«Виды бега». 1.Разучить упражнение «Обгони мяч» 2.Передвижение по площадке бегом, приставными шагами. 3.Подвижная игра: «Мяч по кругу»	2
27.	«Виды ударов по мячу». 1.Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу.	2
	2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов. 3. Подвижная игра: «Сильный удар».	
28.	«Виды ударов по мячу». 1.Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу. 2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов. 3. Подвижная игра: «Сильный удар».	2
30.	«Виды ударов по мячу». 1.Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу. 2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов. 3. Подвижная игра: «Сильный удар».	2

31.	«Сильный удар» 1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега». 2. Подвижная игра: «Сильный удар».	2
33.	«Сильный удар» 1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега». 2. Подвижная игра: «Сильный удар».	2
35.	«Прием мяча» 1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. 2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы 3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».	2
37.	«Прием мяча» 1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. 2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы 3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный	2
38.	«Прием мяча» 1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. 2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы 3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».	2
39.	«Прием мяча» 1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. 2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы 3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».	2
40.	«Техника ведения мяча» 1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; 2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. 3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».	2
42.	«Техника ведения мяча»	2

	1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; 2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. 3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее»	
43.	«Техника ведения мяча» 1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии 2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. 3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».	2
44.	«Закрепление ранее изученных упражнений» 1. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; 2. Ведение мяча быстро. 3. Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом».	2
47.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
50.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
51.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
54.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
55.	«Играй, мяч не теряй» 1. Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень».	2
58.	«Игра в футбол вдвоем» 1. Упражнение - остановка мяча. 2. Упражнение - отбивание мяча.	2

61.	«Совершенствуем технику» 1. Совершенствование техники элементов футбола	2
65.	«Учебная игра в футбол» 1.Закрепляем правила игры: —Цель игры — участники судейство -время игры —счет игры —правило замены -выход мяча из игры —перемещение с мячом —правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	2
68.	«Учебная игра в футбол» 1.Закрепляем правила игры: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены	2
	-выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	
70.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
71.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
72.	1.«Учебная игра в футбол» 2. Итоговое занятие	2
Итого		72 часа

Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале либо на улице.

для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- мячи,
- скакалки,
- гантели,
- свисток,
- корзина для мячей.

Учебно-методическое обеспечение программы

Методический подход в организации учебного процесса.

Современный педагог должен владеть:

- а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации;
- б) научными методами диагностики юных воспитанников, процесса их обучения и воспитания;
- в) научными методами организации педагогического труда.

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной- основной элемент организации труда педагога.

Основные принципы обучения.

1.Принцип наглядности: при создании правильного представления о технике выполнения упражнений у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

2.Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны

Соответствовать возрасту ,полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья , типу нервной деятельности каждого обучающегося

Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

3. Принцип прогрессирования: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок с начала учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся.

Методы обучения на занятиях.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный: создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание;

- наглядный: применяется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практический: метод повторений- предусматривает многократное повторение упражнений, игровой -применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры, круговой тренировки- (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся, соревновательный - применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- игровой: активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние занимающихся

Учебно-информационное обеспечение программы Нормативные акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта от 2 октября 2018 г. Министром просвещения Российской Федерации.

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28)

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

Список используемой литературы.

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых \ Пер. С итал. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. — 244 с.: ил. — (Первый шаг).
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Мальком Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. - М.: АСТ: Астрель, 2005. -128 с.: ил.
3. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014. -124с. ил., [8] л. Цв.ил.
4. В.В. Варюшин «Тренировка юных футболистов» учебное пособие-Москва 2007, изд. «Физическая культура»
5. Е. И. Касаткина «Школа мяча». -Вологда 2011.
6. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». — СПб, 2000
7. М.А. Годик «Физическая подготовка футболистов» — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-272 с.
8. А.В. Петухов «Футбол. Формирование основ индивидуального технико- тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения»-М.: Советский спорт, 2006. - 232с.

Интернет ссылки для родителей.

<https://ru.uefa.com/insideuefa/video/coaches/index.html>

https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vftf_vTQ