

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 151 с углубленным изучением отдельных предметов
(МАОУ СОШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов)
620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 15в, телефон/факс 347-75-01, E-mail:
school_151@inbox.ru

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно -
спортивной направленности “Футбол”

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Чемпалов Артём Вадимович

г.Екатеринбург, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому

образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Объем и срок освоения Программы

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические

(занятия на стадионе/спортзале)

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 12-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
 - высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость

Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Ведущая теоретическая идея Программы

Коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

Ключевыми понятиями являются:

Футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором

целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме

рук) большее количество раз, чем команда соперника.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

Цель программы - всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы:

Каждое занятие условно разбивается на 3 части:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности.

2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание

мяча, техника удара либо другие технические элементы.

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника.

Тренировочные подводящие подвижные игры:

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5х5 м (можно больше или меньше) делят зоной

шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача

каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами.

3. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга.

Расстояние

между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец

колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему.

Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

Планируемые результаты:

Образовательные результаты — характеризуют умение и опыт воспитанников, которые

приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы: В образовательной сфере

планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал.

Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

- Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются

в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и

самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе:

минимальной, общий, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»
- Оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу»

В конце учебного года проходит итоговое занятие и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

Содержание программы

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы футбола, судейская практика.

В разделе **“Теоретическая подготовка”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе **«Основы футбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание

основы технического или тактического действия.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности. Основной принцип тренировочной работы в группе 2 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. В группе 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Учебный план группы первого года обучения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Наименование раздела	Кол-во часов
1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1

3. Техническая подготовка	20
4. Тактическая подготовка	16
5. Общая физическая подготовка	17
6. Специальная физическая подготовка	20
7. Игровая подготовка	20
8. Инструкторская и судейская подготовка	3
9. Соревнования	4
10. Итоговое занятие. Сдача спортивных нормативов	2

Задачи Программы 1-ого года обучения.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи приемов мяча в футболе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема мяча снизу;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание Программы**1 год обучения (144 часа, 3 часа в неделю)**

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техническая подготовка.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии футбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, удар ногой по катящемуся мячу, удар ногой на силу, удар мяча головой с навеса.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Программа занятий 1го учебного года.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов. Стойки игрока: перемещения в стойке

приставными шагами боком и спиной вперед; ускорения, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов,

ускорений. Бег: по прямой с изменением направления, приставными шагами, спиной вперед. Прыжки:

толчком одной ногой, толчком двумя ногами.

2. Освоение ударов по мячу и остановок мяча ногами. Удары по неподвижному и катящемуся мячу

внутренней стороной стопы и средней частью подъема: остановка катящегося мяча внутренней

стороной стопы и подошвой.

3. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и

скорости ведения без сопротивления защитника правой и левой ногой.

4. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам на точность.

5. Освоение индивидуальной техники защиты. Выбивание и отбор мяча, игра вратаря.

6. Закрепление техники владения мяча и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов (ведения, удары по воротам).
7. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
8. Освоение тактики игры. Тактика свободного попадания. Позиционные нападения без изменений позиции игроков. Нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот.
9. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадях разных размеров. Игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося.

Образовательно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Предусмотрено: Инструктажи и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в ЧС. Родительские собрания, проведение соревнований, участие в матчевых турнирах, матчах, анкетирование обучающихся и родителей, встречи с выдающимися спортсменами и т.п.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», кросс, эстафеты и т.д.) и специализированных соревнованиях (товарищеские встречи, первенства ДЮСШ, города, области).

СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Сдача контрольных нормативов предусматривается 2 раза в год: текущая - в октябре-ноябре и

годовая - в мае учебного года. Обучающиеся ГНП сдают нормативы по ОФП, СФП и ТТП, СОГ по ОФП.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно

изменяется от года к году в сторону увеличения СФП.

2. Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Строгое соблюдение постепенности нагрузки и соревнований.

В содержание занятий широко включены подвижные игры, элементы различных спортивных игр.

Доминирующий метод работы игровой, позволяющий поддерживать интерес детей к двигательной активности.

Используются методы обучения: словесный, практический (целостный, расчлененный, соревновательный и игровой), круговой, традиционные методы воспитания:

убеждение и разъяснение, поощрения, самовнушение и т.д.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирование;
- просмотр и разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

№ Контрольные упражнения для 1го года

1. Бег 30м., сек. 5.5
2. Прыжок в длину с места, см. 170
3. Челночный бег 30м. (5х6м) сек. 9.0
4. Отжимание в упоре лежа, раз 15
5. Бег 30м с ведением мяча (мин.) 7.2

№ Контрольные упражнения для 2го года

1. Бег 30м., сек. 5.3
2. Прыжок в длину с места, см. 200
3. Челночный бег 30м. (5х6м) сек. 8.6
4. Отжимание в упоре лежа, раз 20
5. Бег 30м с ведением мяча (мин.) 6.0

Методическое обеспечение

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке,

сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении

различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электро-тренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 2001.
2. Вудс П., Смит А. Стану футболистом, перевод с английского, 2000.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. М., Просвещение, 2002.
4. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу, Киев, Здоровье, 2000.
5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по минифутболу. М.: Советский спорт, 2010
6. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / В.Лях, З.Витковски. - М.:Советский спорт, 2010

7. Чесно, Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: Уч.методич.издание/ Ж.- Л.Чесно, Ж.Дюрэ. - М.: ТВТ Девизион, 2006
8. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10лет) - М.: Олимпия, Человек, 2010
9. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2010
10. Дмитриев В.И. Футбол: учебно-методическое пособие / В.И.Дмитриев; НовГУ им.Я.Мудрого. - В.Новгород. 2012. - 42с.