

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 28

Протокол №1  
от "29.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора  
Стариковой М. Ю.

Приказ №01-02/91  
от "29.08.2024"



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»  
для детей 7 - 11 лет,  
срок реализации – 1 год**

г. Екатеринбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Рабочая программа курса	4
3.	Учебный план	6
4.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	6
5.	Календарный учебный график	7
6.	Материально – технические условия	7
7.	Методическая литература	8
8.	Приложение	9

## Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Относится к физкультурно-спортивной направленности. К футболу привлекаются ребята в возрасте 7-11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции– уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по одиннадцатый класс.

**Вид предоставления платной образовательной услуги:** создание различных спортивных секций, групп по укреплению здоровья.

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Уровень:** базовый.

**Новизна** данной программы заключается в том, что позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по одиннадцатый класс.

**Актуальность** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техника – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** введения данного курса состоит в том, что его содержание и формы организации помогут учащимся через практические занятия оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы и предоставят им возможность работать на уровне повышенных возможностей.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных, городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

**Цель курса:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи курса:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Футбол» физкультурно - спортивной для учащихся 7 - 11 лет рассчитан на 68 часов.

Режим занятий 2 раза в неделю.

Срок реализации курса – 1 год

**Планируемые результаты освоения курса:**

**Личностными** результатами изучения программы являются:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами изучения программы являются:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты:**

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владеть основными фактами из истории развития футбола в России;
- выполнять нормативы по ОФП.

**Оздоровительные** результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы

### 1. История футбола

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

## 2. Передвижения и установки

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

## 3. Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 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 летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.

## 4. 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.

## 5. 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. Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой.

## 7. Выбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

## 8. 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).

## 9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

## 10. Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

## 11. Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

## 12. Физическая подготовка

Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **Условия реализации программы**

Программа «Футбол» разработана для детей от 7 до 11 лет с учетом уровня обучающихся и рассчитана на 68 часов.

Режим занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 60 минут

Срок реализации - 8,5 месяцев.

### **Формы и методы работы**

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

### Методы работы:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Форма обучения – очная.

### Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Учебный курс/модуль	Трудоемкость		Формы промежуточной аттестации
			Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов на одного обучающегося в год	
Базовый	1 год	«Футбол» для учащихся 7 - 11 лет	2	68	Педагогическое наблюдение. Открытые занятия. Сдача нормативов. Участие в турах различного уровня.
<b>Итого объем программы</b>			<b>68</b>		

### Формы контроля

#### Определение результативности обучения

Текущий контроль уровня усвоения ДООП осуществляется:

1. по результатам сдачи нормативов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май);
2. по результатам участия учащимися в спортивных соревнованиях различного уровня.

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные, фронтальные, поточные формы контроля освоения программы. Аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» физкультурно – спортивной направленности не предусмотрена. После освоения ДООП документ не выдается.

#### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Футбол» реализуется в группах, что позволяет обеспечить качественную подготовку обучающихся.

Работа на занятиях предполагает соединение нескольких видов получения информации: словесный (устное изложение, беседа, рассказ и др.), наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций и др). Подобные методы способствуют осознанному восприятию информации, что приводит к формированию устойчивых знаний.

На каждом занятии педагог формирует обратную связь, работая с обучающимися,

используя современные технологии: обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающая, личностно-ориентированного обучения (правильно оформленное пространство, распределение видов деятельности, обучение всем языковым формам), информационные (использование презентации Microsoft Power Point, ресурсов сети Интернет, элементов компьютерных обучающих программ). В случае ограничительных мер, возможно применение дистанционных технологий. Дистанционные образовательные технологии - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогов.

Педагог строит занятие так, чтобы каждый ребенок был вовлечен в деятельность.

### Календарный учебный график МАОУ СОШ №28 на 2023 – 2024 учебный год

Организация образовательного процесса в МАОУ СОШ № 28 регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, расписанием звонков. Продолжительность учебного года – 35 недели.

Сроки учебных четвертей и каникул:

Определить начало учебного года – 1 сентября 2024 года.

Учебный период	Продолжительность учебного периода	Продолжительность каникул
Учебный год	с 01.09.2024 г. по 25.05.2025 г.	Зимние каникулы; 8 календарных дней; с 31.12.2024 г. по 08.01.2025 г. Летние каникулы; с 26.05.2024 г. по 31.08.2025 г.

При утверждении календарного учебного графика было учтено мнение советов обучающихся, советов родителей.

**Занятия в рамках ПОУ осуществляются после окончания урочной деятельности учащихся по расписанию ПОУ, а так – же в каникулярное время, кроме зимних и летних каникул.**

Режим оказания платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиН и Уставом образовательного учреждения:

- Занятия проводятся после обязательного перерыва, продолжительностью не менее 45 минут, между окончанием последнего урока и началом занятий.
- Занятия состоят из академических часов, продолжительность которых составляет:
  - в дошкольных группах – 20 - 30 минут (обязательна динамическая пауза);
  - в 1 - 4 классах - 35 - 40 минут;
  - в 5 -11 классах – 40 - 45 минут;
  - в 10-11 классах допустимо проведение двух занятий подряд с перерывом не менее 10 минут (академическая пара).

- В качестве форм организации дополнительного образовательного процесса применяются:
- практические занятия;
  - беседы;
  - аудио и видео уроки;
  - работа в сети Интернет;
  - организация творческой работы;
  - открытые уроки для родителей.

### Материально - технические условия

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Ворота футбольные	2
2.	Стойки обводная	6
3.	Гимнастическая стенка	6
4.	Гимнастические скамейки	4
5.	Гимнастические маты	4

6.	Скакалки	30
7.	Мячи набивные	5
8.	Мячи теннисные	10
9.	Мячи футбольные	20
10.	Насос ручной	1
11.	Конус	20
12.	Обручи	15

#### **Методическая литература**

- Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
- Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
- Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
- Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
- Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня /Сост. В. И. Никулина, Н. В. Екимова. – Белгород, 2010.
- Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы /Сост. В. И. Никулина, Н. В. Екимова. – Белгород, 2010



### Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке по специальной физической подготовке

1. Бег 30м

2. Бег 300 м

3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

4. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

6. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния 10 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

### Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м	5.7	6.0	6.1
Бег 300 м	75	80	85
Прыжок с места	140	130	120
<b>СФП</b>			
Бег 30 м с/м	7.0	7.1	7.3
Вбрасывание	7	6	5
Удары на точность	25	25	20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002269

Владелец Старикова Марта Юрьевна

Действителен с 08.08.2024 по 08.08.2025