



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 177»**

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол №1 от «31» августа 2023 г

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Школа № 177»
от 31.08.2023 № 308 -О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Возраст детей 7 -13 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Ельмесев Александр Михайлович
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород, 2023 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Футбол» разработана с учетом норм Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также Письма Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа может быть реализована очно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также в условия смешанного обучения.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» актуальна для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит *актуальность программы*, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по

данному виду спорта.

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

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной *направленности*, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 7-13 лет.

Сроки реализации программы 1 год

Занятия проводятся 2 раза в неделю 2 ч.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Формы и режим занятий:

1 год – 144 часов из расчета 2 раза в неделю по 80 минут.

Форма организации детей на занятии:

групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

- *Форма подведения итогов:* практическое, комбинированное, соревновательное.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов	
	Введение. История футбола	2	
1	Передвижения и остановки	6	
2	Удары по мячу	34	
3	Остановка мяча	14	
4	Ведение мяча и обводка	16	
	Промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов
5	Отбор мяча	16	
6	Вбрасывание мяча	4	
7	Игра вратаря	10	
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	4	
9	Тактика игры	18	
10	Подвижные игры и эстафеты	8	
11	Физическая подготовка	12	
	Итоговое занятие	1	Сдача нормативов
	Всего:	144 часа	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	2	1	1.09	Лекция. Беседа.
	1.Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3	6.09 8.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	4	13.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	2.Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	5-6	15.09 20.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	7-8	22.09 27.09	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	9-10	29.09 4.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	11-12	6.10 11.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	13-14	13.10 18.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	15	20.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
					Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2	16	25.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	17	27.10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4	18-19	1.11 3.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	20-21	8.11 10.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
3.Остановка мяча					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	22-23	15.11 17.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	24-25	22.11 24.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
					Учебная игра

16	Остановка мяча грудью	2	26	29.11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	27-28	1.12 6.12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
4.Ведение мяча и обводка					
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	29-30	8.12 13.12	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	31-32	15.12 20.12	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	33-34	22.12 27.12	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью	4	35-36	29.12	Разучивание упражнений

22	обманных движений (финтов) Промежуточная аттестация			10.01	в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Сдача нормативов
----	---	--	--	-------	--

Каникулы с 1.01.2024-9.01.2024 г

	5.Отбор мяча				
22	Выбивание мяча ударом ногой	4	37-38	12.01 17.01	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	4	39-40	19.01 24.01	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	41-42	26.01 31.01	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	4	43-44	2.02 7.02	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

	6.Вбрасывание мяча				
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	45-46	9.02 14.02	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	7.Игра вратаря				
27	Ловля катящегося мяча	2	47	16.02	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	2	48	21.02	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	2	49	28.02	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	50	1.03	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	51	6.03	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	52-53	8.03 13.03	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
9.Тактика игры					
33	Тактика свободного нападения	4	54-55	15.03 20.03	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	2	56	22.03	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	2	57	27.03	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	58-59	29.03 3.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	2	60	5.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических

	нападении и защите				приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	4	61-62	10.04 12.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	10. Подвижные игры и эстафеты				
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	63-64	17.04 19.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	4	65-66	24.04 26.04	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	11. Физическая подготовка				
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	67-68	8.05 15.05	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
42	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	69-70	17.05 21.05	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

43	<p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p> <p>Итоговое занятие</p>	4	71-72	24.05 28.05	<p>Разучивание упражнений в целом и по частям.</p> <p>Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.</p>
----	--	---	-------	----------------	---

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится в течение учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. 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.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. 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.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке -

выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кость сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

1. по общей физической подготовке:

Челночный бег 3х10 или бег 30 ч с высокого старта	10,0 6,0	9,5 5,5
Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех	1	2
Кросс без учета времени	300	500
Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
Лазание по канату с	1,5	2
Ходьба на лыжах (км) В бесснежных районах: езда	1 2	2 3
Плавание (любым)	12	25
Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

2. по технической подготовке

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
---	-------------------------------	----	----

2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек)	12	9,5
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

