

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принято»

На педагогическом совете  
ДЮСШ

Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»

Руководитель с/п «ДЮСШ»



С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
по футболу**

Возраст занимающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Тренеры-преподаватели:

В.А. Задорожный

Е.А. Сычев

М.А. Гордеев

С.В. Снегирев

В.И. Бердииков

В.В. Логинов

п. Безенчук 2020 г.

**Краткая аннотация:** Программа «Футбол» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных

общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по футболу или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «футбол».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

**Обучающие:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 7-18 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

**Форма обучения:**

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

**Формы организации занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-25 чел.

**Планируемые результаты**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игровая подготовка	28	3	25
2.	Мини-футбол	70	6	64
3.	Футбол	28	3	25
	<b>ИТОГО</b>	126	12	114

#### Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

#### Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях по футболу в течении года.

## Модуль: Игровая подготовка

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.
- основы личной гигиены, причины травматизма правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Спортивные игры.	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Эстафеты.	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	25	28	

### Содержание программы

#### Раздел 1.1. Современные подвижные игры.

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Лапта», «Заложник мяча», «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивной», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

### **Раздел 1.2. Спортивные игры.**

*Теория:* Правила игры в пионербол. Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Игра в пионербол. Игра в баскетбол.

**Раздел 1.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## **Модуль: Мини-футбол**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям спортом, в частности мини - футболу.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей футбола;
- развивать интерес к футболу как виду спорта.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю мини-футбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико–техническими приемами мини-футбола;
- Знать основы судейства.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Соревнования (товарищеские игры)	2	4	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		6	64	70	

### Содержание программы

#### **Раздел 1. История развития мини-футбола в России.**

*Теория:* История развития игры. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие мини-футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

#### **Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки**

*Теория:* Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка, техническая подготовка футболистов. Физическая подготовка футболистов. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установка на игру и анализ игры. Гигиенические требования в футболе.

#### **Практика:**

- Техника передвижений в игре;
- Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом;
- Упражнения по освоению техники ведения мяча.
- Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами;
- Изучение техники ударов по мячу;
- Удары – передачи мяча;
- «Связки» технических приемов;
- Обучение удару по мячу с полулета;
- Упражнения для обучения технике перехвата мяча;
- Неспецифические средства подготовки юных футболистов;
- Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

#### **Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- упражнения на перекладине;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);



- упражнения с партнёрами;
- упражнения на тренажёрах и др.

### **Раздел 3. Участие в соревнованиях**

*Практика:* участие в соревнованиях различного уровня по мини-футболу для начинающих спортсменов.

#### **Модуль: Футбол**

**Цель:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «футбол».

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- освоение знаний о футболе, истории футбола и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий по футболу.

##### **Развивающие:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами футбола;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качества и повышение функциональных возможностей организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительное отношение к занятиям футболом и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

1. Основные элементы футбола.
2. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.
3. Правила игры и поведения на соревнованиях.
4. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
5. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста.

##### Обучающийся должен уметь:

1. Самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
2. Выявлять ошибки при выполнении технических приемов в футболе.
3. Работать в группе.
3. Правильно выполнять тестовые упражнения.
4. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

##### Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

## Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	2	30	32	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Соревнования (товарищеские игры)	2	4	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	25	28	

## Содержание программы

### Раздел 1. История развития футбола в России.

*Теория:* История зарождения и развития футбола как вида спорта. Футбол в России. Советские и российские футболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История футбола в регионе  
*Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.*

### Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки

*Теория:* Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка, техническая подготовка футболистов. Физическая подготовка футболистов. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установка на игру и анализ игры. Гигиенические требования в футболе.

#### Практика:

- Техника передвижений в игре;
- Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом;
- Упражнения по освоению техники ведения мяча.
- Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами;
- Изучение техники ударов по мячу;
- Удары – передачи мяча;
- «Связки» технических приемов;
- Обучение удару по мячу с полулета;
- Упражнения для обучения технике перехвата мяча;
- Неспецифические средства подготовки юных футболистов;
- Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

#### Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре;

- упражнения на перекладине;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения на тренажёрах и др.

### **Раздел 3. Участие в соревнованиях**

*Практика:* участие в соревнованиях различного уровня по футболу для начинающих спортсменов.

#### **Обеспечение программы**

##### **Методическое обеспечение**

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

##### **Методы работы:**

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

##### Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на

общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

#### **Материально – технические условия.**

##### Оборудование и инвентарь для технической подготовки:

мячи, лесенки, фишки.

##### Оборудование и инвентарь для физической подготовки:

скакалки, эспандеры, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

Мяч футбольный- 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 6

Эспандер резиновый ленточный – 12.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп б. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

### Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации