

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 5**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 5

_____ А.Ф.Сорокина

приказ № ___ от «_» _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Футбол»

здоровьесберегающей направленности

для обучающихся 7 – 12 лет

срок реализации программы – 8 месяцев

(платные образовательные услуги)

Составитель: Тришкин В.В.

учитель физической культуры.

2024-2025 учебный год

Екатеринбург

Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях требует увеличения двигательной активности учащихся и расширения их деятельности во вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

Занятия спортом нацелены не только на общефизическую подготовку или задачи оздоровления, но и учат детей быть сильными, смелыми, ловкими, повышать свой интеллектуальный уровень, держать лидерскую позицию, формировать умение активно противостоять отрицательным влияниям криминальной среды, двора, улицы.

При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие государственные программы по футболу для спортивных школ, программы для организации секций при общеобразовательных школах, нормативные материалы, регламентирующие такую деятельность с учетом передового опыта работы с юными футболистами.

Цель дополнительной образовательной программы:

1. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол.
2. Популяризация игры в футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формирование специальных игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)
- формирование начальных сведений о самоконтроле.
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол.
- развитие морально-волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.
- воспитание умения заниматься самостоятельно.
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПРОГРАММЕ.

Год обучения	Возраст учащихся	Кол. учащихся в группе	Кол. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
<i>Начальная подготовка \НП\</i>				
1 ГО	8-11	12	2/3	Выполнить нормативные требования по общефизической подготовке
2 ГО	11-12	12	2/3	Выполнить нормативные требования по ОФП и СФП

Организация образовательной деятельности по оказанию платных образовательных услуг регламентируется календарным графиком, расписанием платных образовательных услуг на срок освоения программы, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на текущий учебный год.

Срок освоения программы составляет 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по формированию группы.

Программа разработана на 90/120 занятия. Занятия проводятся 2/3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 80 минут.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Начальная подготовка НП – 1ГО

№	Т Е М А	Теория час.	практика час.	всего час.
1	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	1	33	34
	А. бег, строевые упражнения		5	
	Б. общеразвивающие упражнения		13	
	В. подвижные игры		10	
	Г. упр. для формирования осанки		5	
2	<u>Техническая подготовка</u>	1	56	57
	А. удары по мячу ногой		20	
	Б. остановки мяча		16	
	В. ведение мяча		12	
	Г. передачи мяча		8	
3	<u>Тактическая подготовка</u>	1	11	12
	А. игровые упражнения		4	
	Б. подвижные игры		2	
	В. индивидуальные и групповые игры		3	
	г. разборы игр		2	
4	<u>Психологическая подготовка</u>		1	1

5	<u>Тренировочные и контрольные игры, соревнования</u>		10	10
6	<u>Тесты, зачеты,</u>		3	3
7	<u>Тематические занятия по теории</u>	3		3
	Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.			
	Физкультура и спорт в России			
	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу			
	Всего часов	6	114	120

Детская группа 1 год обучения \НП-1ГО\

Решаемые задачи:

- закаливание и укрепление здоровья;
- общефизическая подготовка;
- знакомство с техническими приемами игры;
- приучение к коллективному принципу игры;

Содержание курса.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги. Челночный бег (3х3, 3х5, 3х10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, низ, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, круговые движения). Поочередное движение руками. Махи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с различными мячами. Гимнастика с мячами в парах.

Упражнения для мышц стопы: 1. Ходьба на носках высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Ходьба на внутренних сторонах стоп.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из положения сидя в группировке.

Подвижные игры. «Ляпки» (с увеличением количества водящих до трех, четырех). «Рыбаки и рыбки» (без мячей и с мячами). Простые эстафеты с

элементами футбола. Баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча). Гандбол (на одни и двое ворот).

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, лицом вперед, бег спиной вперед различной интенсивности. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег по прямой, бег с изменением направления. Бег приставными шагами «зигзагом» (лицом вперед, спиной вперед).

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке». Обводка стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Начальная подготовка ИП – 2ГО

№	Т Е М А	Теория час.	практика час.	всего час.
1	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	1	33	34
	а бег, строевые упражнения		5	
	б общеразвивающие упражнения		13	
	в подвижные игры		10	
	г упр. для формирования осанки		5	
2	<u>Техническая подготовка</u>	1	56	57
	а удары по мячу ногой		20	
	б остановки мяча		16	
	в ведение мяча		12	
	г передачи мяча		8	
3	<u>Тактическая подготовка</u>	1	11	12
	а игровые упражнения		4	
	б подвижные игры		2	
	в индивидуальные и групповые игры		3	
	г разборы игр		2	
4	<u>Психологическая подготовка</u>		1	1
5	<u>Тренировочные и контрольные игры, соревнования</u>		10	10
6	<u>Тесты, зачеты,</u>		3	3

7	<u>Тематические занятия по теории</u>	3		3
	Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.			
	Физкультура и спорт в России			
	Развитие футбола за рубежом			
	Врачебный контроль, гигиена			
	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу			
	Всего часов	6	114	120

Детская группа 2 год обучения \НП-2ГО

Решаемые задачи:

- закаливание и укрепление здоровья;
- общефизическая подготовка,
- изучение технических приемов игры,
- приучение к коллективному принципу

Содержание курса.

Общefизическая подготовка.

Стрoевые упражнения. Повороты на месте и кругом. Хoдьба прoтиво хoдом. Хoдьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с различными мячами (мини-футбольными, футбольными, волейбольными и баскетбольными, теннисными и набивными). Гимнастика с мячами в парах и командах. Свободный вис на перекладине (турнике). Подтягивание прямого туловища произвольное количество раз до уровня подбородка. Упражнения на равновесие. Хoдьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой, с перешагиванием через препятствие, быстрая хoдьба.

Акробатические упражнения. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. положения сидя в группировке.

Подвижные игры. «Попади в мяч». «Сумо». «Гонка мячей по кругу». «Ляпки» (с увеличением количества водящих до трех, четырех). «Рыбаки и рыбки» (без мячей и с мячами). Эстафеты повышенной сложности с элементами футбола. Баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча). Гандбол (на одни и двое ворот) с атакой ворот ударом по мячу головой после паса партнера.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения с удержанием мяча на голове. 1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. 2. Стойка на носках, ноги на одной линии. 3. Приседания в положении ноги скрестно. 4. Стоя, ноги скрестно, сесть по-турецки, встать в исходное положение. 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег с крестными шагами. Прыжки: вверх – вправо, вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА ИГРЫ В АТАКЕ

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в

зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 – при атаке. Выполнение нападающим игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, под удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

ТАКТИКА ИГРЫ В ОБОРОНЕ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к опекаемому игроку атакующей команды и противодействие получения им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в противоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Календарно-тематический план занятий

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5.		Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
9.		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
10.		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
14.		Подвижные игры.	

15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	

32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	

50.		Товарищеская игра МБОУ СОШ №1 – МБОУ СОШ №14.	
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
53.		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65.		Прием мяча различными частями тела.	
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	

68.		Двусторонняя учебная игра.	
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	
73.		Двусторонняя учебная игра.	
74.		Двусторонняя учебная игра.	
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

Нерабочими и праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2,3,4,5,6 и 8 января - новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного дня рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

Оценочные материалы не предусмотрены.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 120 часов. Срок освоения указан в учебном плане и в календарном учебном графике настоящей Программы.

