

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. Н. А. Некрасова»**

г. Чудово Новгородской области

**Согласована:**  
на педагогическом совете

**Утверждена:**  
Приказом МАОУ «СОШ № 1 им. Н.  
А. Некрасова» от  
Директор \_\_\_\_\_ А. В. Машкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Срок реализации программы – 1 год

**Направленность:** спортивная

**Автор-составитель программы:**

Педагог дополнительного образования

О.С. Пономарёва

**Возраст обучающихся:**

9-14 лет

**Педагог дополнительного образования:**

О.С. Пономарёва

г. Чудово

2022-2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Учебно-календарный график.....	7
4. Содержание программы.....	8
5. Методическое обеспечение.....	14
6. Материально-техническое оснащение.....	19
7. Список литературы .....	20

## Пояснительная записка

**Программа «Футбол» для 9-14 лет, разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189(в редакции от 25.12.2013);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008);
- Устава МАОУ «СОШ № 1 им. Н. А. Некрасова».

Программа реализуется в секции «Футбол» МАОУ «СОШ № 1 им. Н. А. Некрасова».

### Основные характеристики программы

**Направленность** дополнительной образовательной программы секции «Футбол» спортивная.

**Цели:** всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств; углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

#### Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

□ отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Актуальность** программы состоит в том, что 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

**Отличительные особенности:** в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна программы:** программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе футбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Возраст обучающихся** – от 9 до 14 лет.

**Количество часов** – 72 часа в год.

**Срок обучения** – 1 год.

### **Форма организации деятельности учащихся**

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог дополнительного образования использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают

создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуально-групповая.

**Наполняемость групп:** от 15-20 человек.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 45 минут каждое, 72 часа в год.

Активно используются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

### **Планируемые результаты**

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к футболу.

### **Форма подведения итогов**

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;
- анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;

- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

### Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Опросы
2.	Техническая подготовка	30	4	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Игра
3.	Тактическая подготовка	8	4	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Игра
4.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Игра
5.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Игра
6.	Игровая подготовка	10	-	10	Игры, соревнования
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Игры, соревнования
8.	Соревнования	6	-	6	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Календарно – учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2020-2021	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

## Содержание

<b>1. Основы знаний. Теория (2 часа)</b>	<b>Количество часов</b>
Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Основные понятие об игре в футбол	1
Организация и судейство соревнований по футболу. Жестикуляция судей	1
<b>2. Техническая подготовка. Теория (4 часа)</b>	
Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол	1
Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба	1
Остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения)	1
Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук	1
<b>Практика (26 часов)</b>	
Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега	3

налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги)	
Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру	5
Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.	5
Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.	5
Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.  Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный	5

<p>рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.</p>	
<p>Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.</p> <p>Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.</p> <p>Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега).</p> <p>Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.</p> <p>Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.</p> <p>Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.</p> <p>Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и</p>	<p>3</p>

подброшенному перед собой мячу) на точность.	
<b>3. Тактическая подготовка (теория 4 часа)</b>	
Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих	2
Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол»	2
<b>Практика (4 часа)</b>	
Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м	2
Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом	1
Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебно-тренировочная игра	1
<b>4.Общая физическая подготовка (практика 6 часов)</b>	

<p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки</p>	2
<p>Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя</p>	2
<p>Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок»,</p> <p>«Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переносом набивных мячей.</p>	2

<b>5. Специальная физическая подготовка (Практика 8 часов)</b>	
Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа	2
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении	3
Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом»	3
<b>6. Игровая подготовка (практика 10 часов)</b>	
Игры, развивающие физические способности, игры на развитие ориентации и мышления	3
Учебная игра	7
<b>7. Инструкторская и судейская практика (теория 1 час)</b>	
Организация и судейство учебно-	1

тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий	
<b>Практика 1 час</b>	
Организация и проведение соревнований на первенство школы по футболу среди команд юношей и девушек 5 классов.	1
<b>8. Соревнования (Практика 6 часов)</b>	
Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	6

### Методическое обеспечение программы

#### Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	Беседа. Рассказ.  Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Беседа. Рассказ.  Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
3.	Техническая подготовка	Объяснение материала.  Тестирование.  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ).  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений).	Тренировочная игра.  Индивидуальный и групповой показ.  Тестирование

			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
4.	Тактическая подготовка	Объяснение материала. Тестирование. Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование

5.	Общая физическая подготовка	Объяснение материала. Тестирование. Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	Объяснение материала. Тестирование. Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7.	Игровая подготовка	Объяснение материала.	Наглядный метод	Тренировочная игра.

		Тестирование. Соревнование	(педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Индивидуальный и групповой показ. Тестирование
8	Инструкторская и судейская практика	Объяснение материала. Тестирование. Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование
9.	Соревнования	Игра	Наглядный метод (педагогический показ).	Тренировочная игра. Индивидуальный и групповой

			<p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений).</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>показ.</p> <p>Тестирование</p>
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	<p>Тестирование.</p> <p>Соревнование</p>	<p>Наглядный метод (педагогический показ).</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений).</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p>	<p>Тренировочная игра.</p> <p>Индивидуальный и групповой показ.</p> <p>Тестирование</p>

### **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал-1;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола -1;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)-20;
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр)-20;
- Комплект футбольных мячей (на команду)-10;
- Набивные мячи-5;
- Скакалки-20;
- Компрессор\_для накачки мячей-1;
- Стойки и «пирамиды» для обводки-10;
- Гимнастические маты-5;
- Арки для отработки точности передач- 10.

## Список литературы

### Для педагога

1. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»*. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
2. Массимо Люкези. *«Обучение системе игры 4-3-3»*. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
3. Б.Г. Чирва. *«Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов»*. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
4. Робин Джоунс, Том Трэнтер *«Футбол. Тактика защиты и нападения»*. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
5. Мартин Бидзинский. *«Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста»*. Изд-во: ООО «РА Квартал». Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Хан Бергер. *«Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде»*. Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп». Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

### Для обучающихся

Сайт Российского футбольного союза . <https://m.rfs.ru>