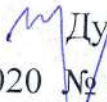


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №47»

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ №47»  
 Дубровина И.Л.  
приказ от 02.09.2020 № 02-11-275/11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
«ФУТБОЛ»

Категория детей:

средний школьный возраст 5-7 класс (разновозрастная группа)

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год  
Год разработки дополнительной образовательной программы: 2020

Педагог Гумарова Людмила Валерьевна учитель физической культуры  
Квалификационная категория: первая

Программа рассмотрена на совещании при заместителе директора  
протокол №1 от «30» августа 2020г.

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения  
протокол №1 от «30» августа 2020г.

Программа принята на заседании педагогического совета  
протокол № 2 от 31.08.2020

г. Пермь  
2020 год

# Паспорт рабочей программы

Программа: «Футбол»

## Программа дополнительного образования детей.

1. Категория обучающихся: учащиеся 5 – 7 классов МАОУ «СОШ №47» г. Перми
2. Классы 5а, 5в, 5г, 5е, 6б, 6г, 6д, 7в, 7г
3. Сроки освоения программы: \_\_1\_\_ учебный год
4. Объём учебного времени за год: \_\_68\_\_ часов
5. Режим занятий: \_\_2\_\_ часа в неделю
6. Виды и формы контроля: итоговая аттестация, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»**
  - 1.1. Введение
2. **Пояснительная записка**
  - 2.1. Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Футбол»
  - 2.2. Цель, задачи, отличительные особенности, сроки реализации дополнительной образовательной программы
  - 2.3. Формы и режим занятий
  - 2.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
  - 2.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Футбол»
3. **Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Футбол»**
  - 3.1. Перечень разделов, тем, количество часов
4. **Содержание программы дополнительного образования «Футбол»**
  - 4.1. Общая характеристика дополнительной образовательной программы «Вокальный ансамбль»
  - 4.2. Формы работы с родителями, практическая значимость дополнительной образовательной программы
  - 4.3. Разделы дополнительной образовательной программы
5. **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Футбол»**
  - 5.1. Методическое обеспечение
  - 5.2. Дидактическое обеспечение
  - 5.3. Материально-техническое обеспечение
6. **Список литературы**

## Пояснительная записка

Программа модифицирована для работы с детьми в средней образовательной школе. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп ;
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивно-оздоровительные группы). **Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность программы «Футбол»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, но не получившим ранее практики занятий футболом 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.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

**Цель** дополнительной образовательной программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по

средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач** поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения;
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.
- 

### **Организация деятельности учащихся**

Формы организации деятельности учащихся:

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ 1 года

Особенности набора учащихся:

В группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
  2. Осваивают основные средства ОФП.
  3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
  4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
  5. Выполняют основные действия игры вратаря.
  6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
  7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
  8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
  9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
  10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

### *Педагогический контроль*

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем

компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

**Учебно-тематический план**  
**Примерный учебно-тематический план для всех возрастных**  
**категорий**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>6ч</b>		
II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		2	
3	Быстрота		2	
4	Гибкость		2	
5	Ловкость		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>11</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>11ч</b>		
III	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты		2	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения		2	
3	Техника игры		20	
	<b>Всего часов</b>		<b>24</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24ч</b>		
IV	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты		2	наблюдения
2	Тактика нападения		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4ч</b>		
V	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра		17	наблюдения
2	Спортивные игры		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>19</b>	

	Всего по разделу	19ч	
VI	Инструкторская практика		1
	Всего по разделу	1ч	
VII	Соревнования		3
	Всего по разделу	3ч	
	Всего часов	6	62
	Итого часов	68	

## Содержание программы

### СОГ 1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.*

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общеспортивная подготовка*: тестирование.



- *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения.

Мониторинг отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### **Формы работы с родителями**

Формы работы с родителями осуществляются по следующим *направлениям*:

- ~ обучение организации самостоятельной спортивной деятельности,
- ~ совместные соревнования, праздники досуги и развлечения на основе вокальной деятельности,
- ~ консультации по вопросам спортивно-оздоровительного воспитания детей,
- ~ встречи с родителями,

Поддерживаем готовность родителей совместно заниматься спортом, помогать своим детям адаптироваться к разным жизненным ситуациям:

- участие в школьных мероприятиях, районных, городских соревнованиях.

Приглашаем родителей на соревнования, совместные мероприятия.

### **Методическое обеспечение программы**

*Методы отслеживания и диагностики результатов:*

#### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

**Формами** проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### Общефизическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (1000м);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3x10м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей.

### Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

#### Группы СОГ-1

Тесты	В ысокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень
Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м. из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

### Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

Научить ориентироваться на площадке:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.

Умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Умение организовывать и завершать атакующие действия:

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

Умение осуществлять оборонительные действия:

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

Умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

**Методом контроля** является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

### Материально-техническое обеспечение

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 2 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 2 шт.

### Список литературы для учащихся и педагогов

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель.
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.
6. «Подготовка футболистов. Теория и Практика.» Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов.» - Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.

8. «Физическая подготовка футболистов.» - М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. «Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. «Футбол-это жизнь» (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. «Футбол в школе.» Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. «Футбол. Основы игры.» Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. «Футбол для начинающих.» Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.