Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа №31

Утверждено и введено
приказом№ 180/1-од/24от 28.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации:1 год

Автор-разработчик:

Якушев Роберт Юрьевич,

педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с занимающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания уже в детском саду. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Программа направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол.

Отличительная особенность. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Адресат. Программа разработана для детей 5-7 лет.

На 5-6 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух

соперничества.Мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с мячом. Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды

В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует обучение технике владения мячом и тактике игры проводятся при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Для воспитания игрового мышления необходимо широко используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. Основное время отводится физической подготовке с использование доступных средств, с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по заявлению его родителей без предъявления требований к начальному уровню знаний. Группы для занятий формируются с учетом возрастных особенностей, физического развития детей, в группе не более 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час (для дошкольников - 30 минут).

Объём программы. 68 часов

Срок освоения программы - 1 год.

Уровневневость программы. Стартовый уровень.

Формы обучения. Групповая работа.

Виды занятий.Теоретические и практические занятия, круговая тренировка, индивидуально-групповая работа, открытые занятия, участие в конкурсах.

Формы подведения результатов. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Педагогическое наблюдение. Устный контроль.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни посредством игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:
- познакомить с правилами игры в футбол и мини-футбол;
- формировать навыки владения мячом;
- овладевать технико-тактическими навыками игры в футбол и мини-футбол;
- познакомить с историей и достижениями российского и мирового футбола.

Развивающие:
- развивать координацию движений;
- создавать условия для самовыражения, самореализации;
- развивать волевые качеств.

Воспитательные:
- формировать умение работать в команде;
- формировать навыки дисциплины;
- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать уважительное отношение к сопернику, толерантность;
- воспитывать чувство патриотизма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
2	Овладение технико-тактическими навыками игры в футбол (передачи, удар по воротам, ведение мяча, физическая подготовка, игровые упражнения)	33	33	66	Устный контроль
3	Итоговое занятие		1	1	Устный контроль. Соревнование
	Итого	**34**	**34**	**68**	

Содержание учебного (тематического) плана

№	Название раздела, темы	Содержание занятия
1	Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по охране труда.
2	Передачи.	*Теория.* Техника приема мяча, техника передача мяча внутренней и внешней стороны стопы. *Практика.* Передачи в скамейку: игрок внутренней стороной ноги выполняет передачу в скамейку, расстояние между ним и скамейкой 7-10 метров, ноги постоянно должны быть в движении, чтобы успеть принять отскочивший мяч. Передача в парах: дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голеностопа. Отыгрывание мяча партнёру: в парах игроки становятся друг напротив друга (5 метров), у одного из игроков мяч в руках, он накидывает мяч своему оппоненту, который в одно касание направляет мяч ему обратно в руки. Упражнение «Ромашка»: один человек в центре остальные располагаются вокруг него с мячом на каждого, на расстоянии 7-10 метров. Игрок в центре подбегает к каждому по очереди и отдаёт передачу в одно касание, после каждый передачи игрок в центре прибегает к своему первоначальному месту. После полного круга идёт смена мест. Передачи в движение: в парах игроки двигаются с мячом передавая его друг другу.
3	Удар по воротам.	*Теория.* Удара по мячу внутренней и средней частью подъема стопы. *Практика.* Удар с места: игрок выполняет удар по воротам средней частью подъёма, мяч стоит намести. Удар с отыгрыша: игрок отдаёт передачу после чего получает мяч опять и наносит удар в одно касание. Удар по параллельно катящемуся мячу. Удар по летящему мячу: игрок подкидывает мяч в воздух и не давая касаться ему земли бьет по воротам.

		Удар с прострела: игрок должен успеть на бегу пробить по быстро летящему мячу.
4	Введение мяча.	*Теория.* Ведение мяча средне часть подъема стопы, внутренней и внешней частью стопы. *Практика.* Введение вокруг поля: игрок выполняет ведение мяча на каждый шаг касаясь его центром подъема ноги. Мяч ведётся вокруг поля. Введение мяча в ограниченном пространстве: в квадрате 10на 10метров игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. Обводка стоик: игрок обводит стойки с различными частями голеностопа. Введение мяча из колонны в колонну: игроки встают напротив друг друга и производят введение мяча к партнёру различными частями голеностопа.
5	Физическая подготовка	*Теория.* Гигиена, личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Основы техники выполнения физических упражнений. *Практика.* Разминка: проводятся различные упражнение на разогрев мышц и правильности бега (например: многоскоки, скрестный шаг и т.д) Растяжка: упражнение на растяжку на улучшение гибкости и во избежание травм (например: выпады на правую ногу, подтягивание бедра к груди и т.д). Эстафеты: проводятся с мячами и без мячей, для развития ловкости и скорости (например, тараканий бег, рывок с мячом). Стартовая скорость: рывки на короткие расстояния 5-7 метров. Взрывная скорость: рывки с различными заданиями на расстояния 25- 30 метров. Дистанционная скорость: Рывки на расстояние 50 метров и более. Бег через фишки и прыжки: перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки. Гибкость и координация: упражнения, такие как колесо, мостик, свечка и другие. Развитие мышечной активности: упражнение пресса, отжимания, подтягивания и т.д.
6	Игровые упражнения.	*Теория:* Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча. *Практика.* Пятнашки: на скорость, пятнашки с мячом, пятнашки по командам. Гандбол: мяч

		передаётся руками друг другу и забивается в ворота, с мячом бегать нельзя. Баскетбол: мяч передаётся друг другу задача забить в кольцо. С мячом бегать нельзя. Держание мяча руками: с мячом бегать нельзя, по командам мяч передаётся друг другу, задача сделать большее число передач. Игра: игра между собой.
7	Итоговое занятие.	Товарищеские игры, районные и городские турниры и соревнования по футболу.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по Т/б. Ведение мяча	1
2	Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	1
3	Ведение мяча с изменением направления	1
4	Закрепление ведение мяча передней частью стопы	1
5	Ведение мяча с передачей партнеру	1
6	Закрепление техники передачи мяча в парах	1
7	Передачи мяча со сменой мест	1
8	Техника удара по мячу в движении	1
9	Прием мяча и обводка стоек	1
10	Скоростные силовые упражнения, ОФП.	1
11	Стартовая скорость, ОФП	1
12	Техника приема мяча в парах	1
13	Обманные движения с мячом	1
14	Игровые упражнения с обводкой соперника	1
15	ОФП, закрепление ведения мяча	1
16	Остановка и ведение мяча стопой	1
17	Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	1
18	Передачи мяча в два касания, прием передача.	1
19	Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороной стопы	1
20	Отбор мяча с выпадом	1
21	Отыгрыш мяча и удар по воротам.	1
22	Передачи мяча в движении.	1
23	ОФП, стартовая скорость, бег через фишки.	1
24	Обводка стоек с мячом в змейке	1
25	Удары по мячу с места	1
26	Эстафеты с мячом.	1
27	Техника передач мяча партнеру низом	1
28	Передачи, упражнение Ромашка.	1

29	ОФП, Бег через фишки и прыжки.	1
30	Инструктаж по технике безопасности, игровая тренировка.	1
31	Передачи в парах, игровая часть.	1
32	Удары по воротам, игровая часть.	1
33	Жонглирование мяча, дриблинг, работа с мячом.	1
34	Техника работы с мячом, игровая тренировка.	1
35	Передачи, удары по воротам, игровая часть.	1
36	Обводка стоик, игровая часть.	1
37	Пробежка, технико-тактические навыки, игра 1 в 1.	1
38	Жонглирование мяча, индивидуальное мастерство.	1
39	Жонглирование мяча, удары по воротам, игровая часть	1
40	Обводка стоик, передачи.	1
41	Разминка, растяжка, эстафеты, дистанционная	1
42	Бег через фишки, жонглирование, держание мяча	1
43	Разминка, растяжка, приёмы мяча, игра головой, игра.	1
44	Стартовая скорость, взрывная скорость, развитие	1
45	Жонглирование, передачи, длинные передачи,	1
46	Держание мяча ногами, эстафеты, гибкость и координация, игра	1
47	Разминка, растяжка, обводка стоек, удары по воротам	1
48	Отработка стандартных положений.	1
49	Растяжка, дистанционная скорость, приёмы мяча, игра	1
50	Стартовая скорость, баскетбол, держание мяча ногами, квадрат	1
51	Разминка, жонглирование, передачи, длинные передачи, игра	1
52	Стартовая, дистанционная и взрывная скорость	1
53	Бег через фишки, гибкость и координация, эстафеты, гандбол, баскетбол, игра	1
54	Разминка, растяжка, стартовая скорость, передачи, удары, игра	1
55	Обводка стоек, развитие мышечной активности	1
56	Разминка, гибкость и координация, держание мяча руками и ногами.	1
57	Удары по воротам, стартовая скорость, взрывная скорость, игра.	1
58	Эстафеты, взрывная скорость,передачи и длинные передачи, игра.	1
59	Жонглирование мяча, передачи, удары по воротам, игра.	1
60	Разминка, растяжка, стартовая, взрывная и дистанционная скорость, гандбол, игра	1

61	Разминка, эстафеты, жонглирование мяча, приёмы мяча, держание мяча ногами	1
62	Длинная передача, игровая тренировка	1
63	Разминка, растяжка, гибкость и координация, приёмы мяча, развитие мышечной активности	1
64	Передачи, длинные передачи, взрывная скорость, игра.	1
65	Эстафеты, приёмы мяча, передачи и длинные передачи, игра	1
66	Бег через фишки, футбол, держание мяча ногами, квадрат	1
67	Приёмы мяча, передачи, удары, игра.	1
68	Итоговое занятие. Соревнования	1

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию обучения занимающиеся будут знать:

 элементарные правила игры в футбол, мини-футбол;
 приобретут умения выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу;
 приобретут коммуникативные навыки;
 приобретут умения выполнять основные технические и тактические приемы игры.

По окончании обучения занимающиеся будут уметь:

 свободно ориентироваться на площадке;
 выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
 взаимодействовать друг с другом во время игры;
 выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
 подчинять свои интересы интересам команды

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное оборудование: скамейки гимнастические; гимнастическая стенка.

Основное оснащение: футбольные мячи; футбольные ворота, конусы; кегли разноцветные, кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, гимнастические маты.

Информационное обеспечение. Фото, видео о ведущих футболистах и футбольных клубах России и мира, в том числе в детских в интернет источниках

Кадровое обеспечение. В реализации программы принимают участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом. Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические материалы.

Методы обучения на занятиях:

 Словесный - объяснение терминов, новых понятий.

 Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

 Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.

 Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся.

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего типа, т.е. состоят из трёх частей:

Вводная часть (разминка) - включает строевые упражнения различные виды ходьбы и бега, ОРУ - 2-3 минуты.

Основная часть - работа с мячом - 15-20 минут.

Подвижная игра - 3-4 минуты.

Заключительная часть - включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятия утомления - 2-3 минуты.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

За знаниями, умениями и навыками, полученными в ходе изучения программы дополнительного образования необходимо осуществлять контроль как в конце учебного года, так и после изучения каждого отдельного раздела. Форма проведения итогов реализации программы – это открытые мероприятия 2 раза в год, турниры по футболу и мини-футболу.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос, педагогическое наблюдение;

- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками (занимающиеся сдают нормативы), указанные в таблице;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях.

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол

ФИ	**Ведение мяча ногой**		**Остановка мяча**	**Отбор мяча**	**Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы**	**Удар по мячу ногой по воротам**
	По прямой	**Змейкой**				
1…						

1. *Ведение мяча по прямой и «змейкой»:*
«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;
2. *Остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:*
3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
0 баллов - упражнение не выполнено;
3. *Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки):*
3 балла – 3 попадания,
2 балла – 2 попадания,
1 балл – 1 попадание,
0 баллов – нет попаданий.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - СПб.: ФиС, 2011.-85 с. 2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений. – М.: ФиС, 2012. -145с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки. - М.: ФиС,2011.-45 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол моя любимая игра. – М.: ФиС, 2010.- 60 с. 5. Лясковский К. Техника ударов. - СПб.: ФиС, 2011.- 45 с.
4. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - СПб.: ФиС, 2012. - 68 с.
5. Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки. - М.: ФиС, 2012. -115с.
6. Сучилин А.А. Футбол во дворе. - СПб.: ФиС 2011.-38 с 9. Товаровский М.Д. Футбол. - СПб.: ФиС, 2011.-55 с
7. Чанади А.Футбол. Техника. - М.: ФиС, 2012.-95 с. 11. Николаева Н.И. Школа мяча.- СПб., 2012г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649 1

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026