

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Аннинская общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Аннинская школа»  
Пучкова Е.Ю.  
Приказ № 79/1 от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Иванов Борис Романович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) является программой «физкультурно-оздоровительной» направленности, так как направлена на общефизическую подготовку обучающихся и освоение основных навыков игры в футбол, укрепление здоровья обучающихся за счет популяризации занятий физкультурой и спортом. Программа имеет стартовый (общекультурный) уровень освоения.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 1 года обучения – 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (45 мин).

### **Актуальность программы.**

Программа «Футбол» направлена на:

Содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Новизна образовательной программы** в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

**Адресат программы:** обучающиеся 14-16 лет.

### **Объем и срок реализации программы.**

Объем программы составляет 68 учебных часов в течение всего периода обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. 34 учебные недели в учебном году.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий футболом.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры футбол;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

#### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- соблюдение общей и частной гигиены
- осуществление самоконтроля

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты освоения программы.

У обучающегося будут сформированы качества:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** Набор в группу осуществляется на основе заявления родителей.

**Условия формирования групп:** Группа формируется по возрасту обучающихся.

**Количество детей в группе от 15 до 25.**

**Режим занятий:** Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Общее количество часов в неделю - 2 ч. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Формы проведения занятий-** разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии-** групповая, индивидуальная

**Форма обучения:** очная, язык –русский

**Материально-техническое оснащение:** на базе МОУ «Аннинская школа» имеется два спортивных зала, уличная спортивная площадка и весь необходимый инвентарь: мячи, стойки, ворота.

**Кадровое обеспечение:** *Иванов Борис Романович (учитель физкультуры)*

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название раздела (темы)	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж по ТБ. История.	4	2	2	Устный опрос. Предварительный контроль.
	Техническая подготовка	32	0	32	Промежуточный контроль
	Тактическая тренировка	20	0	20	Устный опрос
	Учебные и тренировочные игры	12	0	12	Контрольный норматив
	Контрольные и итоговые занятия	3	0	3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц (дата)		Раздел программы	Тема учебного занятия	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	По плану	Факт				Всего	Теория	Практика
1.			Инструктаж по ТБ. История.	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07.		1	1	0
2.			Контрольные и итоговые занятия.	Техника передвижений футболиста. Предварительный контроль.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1	0	1
3.			Инструктаж по ТБ.	Удары по мячу головой с места		1	0	1

		История.						
4.				Ведение мяча серединой подъема		1	0	1
5.		Техническая подготовка		Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		1	0	1
6.				Ведение внешней и внутренней частями подъема		1	0	1
7.				Передачи мяча внутренней стороной стопы		1	0	1
8.				Остановка мяча внутренней стороной стопы		1	0	1
9.				Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		1	0	1
10.				Ведение мяча с изменением направление движения		1	0	1
11.				Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		1	0	1
12.				Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		1	0	1
13.				Челночный бег с ведением мяча 5x10м		1	0	1
14.				Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		1	0	1
15.				Правила игры в мини - футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем. Учебная игра.		1	0	1
16.				Ведение мяча между стоек.		1	0	1
17.				Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		1	0	1
18.				Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику»		1	0	1
19.				Взаимодействие		1	0	1

				защитника и вратаря				
20.				Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		1	0	1
21.				Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		1	0	1
22.				Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		1	0	1
23.				Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы		1	0	1
24.				Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. Учебная игра		1	0	1
25.				Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		1	0	1
26.				Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7 - 10м.		1	0	1
27.				Правила игры в мини - футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	0	1
28.				Персональная опека и комбинированная оборона.		1	0	
29.				Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		1	0	1
30.				Удары по мячу головой на месте на точность		1	0	1
31.				Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		1	0	1
32.				Остановка мячей, летящих с различной скоростью и траекторией		1	0	1
33.				Групповые действия защитников. Учебная игра.		1	0	1

34.			Зонная защита игроков Промежуточный контроль.		1	0	1
35.		Контрольные и итоговые занятия.	Удары по мячу после ведения на точность в цель Промежуточный контроль.	Тестирование уровня специальной подготовленности	1	0	1
36.		Техническая подготовка	Передачи мяча в парах в движении		1	0	1
37.			Передачи мяча в тройках в движении		1	0	1
38.			Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		1	0	1
39.			Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		1	0	1
40.			Игра вратаря и защитников в обороне		1	0	1
41.			Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°. Учебная игра.		1	0	1
42.			Ведение мяча между движущихся партнеров		1	0	1
43.			Скоростно-силовая Подготовка футболиста. Челночный бег		1	0	1
44.			Личная защита игрока		1	0	1
45.			ОФП футболиста. Соревнования по мини - футболу.		1	0	1
46.			Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини -футболе)		1	0	1
47.			Атака со сменой мест через центр		1	0	1
48.			Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		1	0	1
49.			Комбинированное построение защиты		1	0	1
50.		Тактическая тренировка	Удары по мячу с Полулета		1	0	1
51.			Передачи мяча в заданный коридор.		1	0	1

52.			Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		1	0	1
53.			Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		1	0	1
54.			Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		1	0	1
55.			Атака со сменой мест и без смены мест флангом.		1	0	1
56.			Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		1	0	1
57.			Тактические действия в нападении на своем игровом месте		1	0	1
58.			Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		1	0	1
59.			Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		1	0	1
60.			Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		1	0	1
61.			Групповые взаимодействия с партнером вовремя атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		1	0	1
62.		Учебные и тренировочные игры	Подстраховка и помощь партнеру.		1	0	1
63.			Перестройка от обороны к началу и развитию		1	0	1

				атаки				
64.				Организация быстрой контратаки		1	0	1
65.				Учебные игры		1	0	1
66.				Товарищеский матч		1	0	1
67.			Контрольные и итоговые занятия.	Контрольные нормативы	Тестирование уровня специальной и физической подготовленности	1	0	1
68.				Контрольная игра		1	0	1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
2. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
3. СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
4. Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
5. Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических.
6. Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.
7. Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
8. Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
9. Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

1. История возникновения футбола Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока -Египет, Греция Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где когда разработаны первые правила игры в футбол. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.). Обучение и закрепление тактики и техники игры в мини-футбол: угловой удар, 11- метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.
2. Правила безопасности во время занятий юных мини-футболистов: Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы мини-футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение

требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по мини-футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия) Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

#### 6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

#### 7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

#### 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание, применяемых педагогических методик и технологий:

Методы обучения: словесный, практический

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнения, стимулирование и др.

Педагогические технологии: групповое обучение, коллективное взаимообучение, разноуровневое обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий.

### Оценочные материалы

Система средств контроля результативности обучения.

#### Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Предварительный контроль	Тестирование уровня физической подготовленности	сентябрь
Текущий контроль	Тестирование уровня специальной подготовленности	январь
Промежуточный контроль	Опрос	март
Контрольный норматив	Тестирование уровня специально и физической подготовленности	май

#### Формы фиксации результатов:

Критерии и параметры оценки результатов:

1. Тестирование уровня физического развития. Нормативы сдаются в начале тренировочного процесса и в конце. Результаты сравниваются, для выявления повышения уровня физического развития.

Вид контроля	Входной контроль	Итоговый норматив	Прирост показателей
бег 30м с высокого старта;			
челночный бег 7х50м;			
прыжок в длину с места;			
бег по ломаной кривой 30м.			

2. Тестирование уровня специальной подготовленности:

Вид контроля	Цель	Критерии
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	Уровень владение ударами	12
Жонглирование мяча головой, раз	Уровень владение мячом	10

Бег, 30 м с ведением мяча, с	Уровень владение мячом и быстрота	6,6>
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	Уровень владение мячом и точность	6
Ведение мяча по «восьмерке»	Уровень владения мячом	+

### *Информационные источники, используемые при реализации программы*

#### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).
2. Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
5. постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально – экономического развития Республики Коми на период до 2035 г.»
6. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 – 619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011 -61 «О стратегии социально – экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года».
7. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
8. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
9. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
- 10.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985,
11. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2002.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
14. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
15. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
16. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.