

Администрация муниципального района «Троицко-Печорский»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
пгт. Троицко – Печорск

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От 09.09.2024 г.



Утверждаю  
Директор МУДО «ЦВР»  
пгт. Троицко-Печорск  
*Е.С.Квасова*  
Приказ № 445 от 09.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

**Возраст детей: 10-12 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
**Тофан Дмитрий Борисович**  
педагог дополнительного образования

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Отличительные особенности** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат:** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-12 лет. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

Как раз здесь происходит усвоение моральных норм, осваивается система моральных ценностей

Таким образом, описанные нами возрастные особенности личности учащихся среднего этапа обучения являются основным фактором, который должен быть принят во внимание педагога.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый уровень

**Объем программы** – 72 часа

**Срок реализации программы** – 1 год, 9 месяцев, 36 учебных недель

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут), 72 часа в год.

**Особенности организации образовательного процесса** - состав группы постоянный, группа – 10 человек. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Виды занятий по организационной структуре групповые.

## 2. Цель и задачи программы

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

### **Образовательные:**

- изучить историю футбола, его современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановок мяча;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить технику ударов по воротам;
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоить тактику игры.

### **Развивающие:**

- создать условия для укрепления здоровья, развития основных физических качеств и повышения функциональных способностей;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

### **Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## 1.3. Содержание программы

**Учебный план**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Введение. История футбола	2	-	2	Входящий контроль(тестирование)
2.	<b>Передвижения и остановки</b>		4	4	
3.	<b>Удары по мячу</b>		16	16	
4.	<b>Остановка мяча</b>		7	7	Промежуточный (тестирование)
5.	<b>Ведение мяча и обводка</b>		7	7	
6.	<b>Отбор мяча</b>		8	8	
7	<b>Игра вратаря</b>		11	11	

8	Тактика игры		17	17	Итоговый контроль(тестирование)
	<b>Итого</b>			72	

### Содержание учебного плана

#### 1 раздел. Вводное занятие Введение. История футбола (2 часа)

Теория (2 часа)

##### - Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### - Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

##### - Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

##### - Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### 2 раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (4 часа)

##### Практика 4 часа

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

#### 3 раздел. Техника ударов по мячу (16 часов)

##### Практика 16 часов

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

- Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
- Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
- Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
- Удары по летящему мячу серединой подъема
- Удары по летящему мячу серединой лба
- Удары по летящему мячу боковой частью лба
- Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
- Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

#### **4 раздел. Остановка мяча (7 часов)**

##### **Практика 7 часов**

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
- Остановка мяча грудью
- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

#### **5 раздел. Ведение мяча и обводка (7 часов)**

##### **Практика 7 часов**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### **6 раздел. Отбор мяча (8 часов)**

##### **Практика 8 часов**

- Выбивание мяча ударом ногой
- Отбор мяча перехватом
- Отбор мяча толчком плеча в плечо
- Отбор мяча в подкате

#### **7 раздел. Игра вратаря (11 часов)**

##### **Практика 11 часов**

- Ловля катящегося мяча
- Ловля мяча, летящего навстречу
- Ловля мяча сверху в прыжке
- Отбивание мяча кулаком в прыжке
- Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

#### **8 раздел. Тактика игры. (17 часов)**

##### **Практика 17 часов**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **9 раздел. Воспитательная работа 4 часа.**

Собрание в группе, выбор старосты группы, ознакомление с учебным планом.

Профилактические занятия о вреде табакокурения и алкоголя.

Принять участие на соревнованиях «Кросс нации».

Принять участие на соревнованиях «Лыжня России».

### **1.4.Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- изучат историю футбола, его современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни;
- овладеют техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоят удары по мячу и остановок мяча;
- овладеют игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоят технику ведения мяча;
- освоят технику ударов по воротам;
- закрепят технику владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоят тактику игры.

#### **Метапредметные результаты:**

- создавать условия для укрепления здоровья, развития основных физических качеств и повышения функциональных способностей;
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

#### **Личностные результаты**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **1.Календарный учебный график программы**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт.)
	<b>Вводное занятие Введение. История футбола(2 часа)</b>			
1-2	Введение. История футбола	2		
	<b>Передвижения и остановки (4 часа)</b>			
3-4	Собрание в группе, выбор старосты группы, ознакомление с учебным планом Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5-6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2		
	<b>Удары по мячу(16 часов)</b>			
7-8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	2		

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема			
9-10	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2		
11-12	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		
13-14	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2		
15-16	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
17	Удары по летящему мячу серединой подъема	2		
18	Принять участие на соревнованиях «Кросс нации»	1		
19	Удары по летящему мячу серединой лба	1		
20	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		
21	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
22	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		
	<b>Остановка мяча (7 часов)</b>			
23-24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		
25-26	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		
27	Остановка мяча грудью	1		
28-29	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
	<b>Ведение мяча и обводка (7 часов)</b>			
30-31	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2		
32	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
33-34	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		
35-36	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		
	<b>Отбор мяча (8 часов)</b>			
37-38	Выбивание мяча ударом ногой	2		
39-40	Отбор мяча перехватом	2		
41-42	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		
43-44	Отбор мяча в подкате	2		
	<b>Игра вратаря (11 часов)</b>			
45-46	Ловля катящегося мяча	2		
47-48	Ловля мяча, летящего навстречу	2		
49-50	Ловля мяча сверху в прыжке	2		
51-52	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		
53-54	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2		

55	Принять участие на соревнованиях «Лыжня России»	1		
	<b>Тактика игры (17 часов)</b>			
56-57	Тактика свободного нападения	2		
58-59	Позиционные нападения без изменения позиций	2		
60-61	Позиционные нападения с изменением позиций	2		
62	Профилактические занятия о вреде табакокурения и алкоголя	1		
63-65	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	3		
66-68	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3		
69-72	Двусторонняя учебная игра	4		
	Итого	72 часа		

## 2.2. Условия реализации программы

### Характеристика помещения для занятий по программе

Работа группы проводится в спортзале, отвечающем санитарно – гигиеническим требованиям, где имеется хорошее дневное и вечернее освещение. В перерывах между занятиями помещение проветривается, температурный режим поддерживается в пределах от + 17 до +20 градусов С. Площадь спортзала достаточна для проведения занятий с группой 10 человек.

### Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

### Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность осуществляется педагогом дополнительного образования без требований к категории, прошедшим курсы повышения квалификации.

## 2.3. Методические материалы.

Направления деятельности:

1. Игровая;

2. Диагностика;
3. Психологическая подготовка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

#### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

#### Формы работы

- Индивидуальная
- Парная
- Групповая
- Коллективная

#### **4. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Собрание в группе, выбор старосты группы, ознакомление с учебным планом	сентябрь
2	Принять участие на соревнованиях «Кросс нации»	октябрь
3	Принять участие на соревнованиях «Лыжня России»	март
4	Соревнования	В течение 2023-2024 г

#### **5. Формы аттестации/контроля**

Для определения результатов обучения проводятся следующие виды контроля:

- Входящий – проводится в начале учебного процесса (1-2 занятия)
- Промежуточный – проводится в конце первого полугодия.
- Итоговый – проводится в конце каждого учебного года

## 6.Оценочные материалы

<i>№ п/п</i>	<i>Предмет оценивания</i>	<i>Формы оценивания</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Показатели оценивания</i>	<i>Вид контроля/ аттестации</i>
1	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Сдача нормативов			Входящий
2	Выявление уровня освоения программного материала раздела «Техника ударов по мячу»	Сдача нормативов			Промежуточный
3	Определение уровня освоения образовательной программы	Сдача нормативов			Итоговый

### Список литературы

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984