

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Логос»**

Рассмотрена  
на методическом совете  
протокол от 23.09.2020 №1

Принята педагогическим советом  
протокол от 29.09.2020 №1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ЦДОД «Логос»

Власов В.Б.  
« 29 » *Сентябрь* 2020г.

Дополнительная

*общеобразовательная общеразвивающая программа*

**«Юные футболисты»**

для обучающихся 9 - 15 лет  
5 лет обучения

Педагоги:  
Бурова Оксана Анатольевна

Добрянка 2016

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуются функциональные возможности организма, развиваются физические качества, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Данная программа является программой дополнительного образования и предназначена для организации внеурочной деятельности по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.

**Основная цель программы:** содействие физическому развитию детей через обучение футболу, пропаганда здорового образа жизни.

### **Цели и задачи**

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы - 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).

### **УУД, формируемые в процессе реализации программы «Футбол»**

- **Личностные результаты:** Умение проявлять положительные качества личности, умение управлять своими эмоциями. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. Проявление упорства, трудолюбия для достижения поставленных целей.
- **Метапредметные результаты:** Умение давать объективную оценку действиям и поступкам. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать свою деятельность, распределять нагрузку и отдых. Умение находить ошибки при выполнении заданий,
- **Предметные результаты** Умение представлять игру футбол, как средство укрепления здоровья, физического развития. Умение в доступной форме объяснять правила игры, организовать и провести ее с другими. Соблюдать правила техники безопасности.

Тип программы: **адаптированная**

Комплектование групп и организация образовательного процесса

Программа предназначена для учащихся с первого по пятый класс. Число занимающихся составляет 15 человек. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие на добровольной и бесплатной основе, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей. Занятия проходят 2 раза в неделю по одному часу. Общее количество часов за год - 70. Проведение футбола планируется преимущественно на свежем воздухе. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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:

- методы упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Кадровое обеспечение
Для проведения кружка по футболу предоставляется помещение школы (коридор), спортивная площадка. Инвентарь: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные; кегли; скакалки; малые мячи.	Карточки с описанием упражнений футболиста	Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976. Правила игры в футбол. М.: ФиС	Учитель физической культуры соответствие занимаемой должности

### Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.Общая физическая подготовка		На каждом занятии	На каждом занятии	На каждом занятии
2.Специальная физическая подготовка		На каждом занятии	На каждом занятии	На каждом занятии
3.Техническая подготовка	42	42	30	30
4.Тактическая подготовка	15	15	30	30
5.Теоретическая подготовка	3	3	На каждом занятии	На каждом занятии
6.Учебные и тренировочные игры	8	8	6	6
7.Участие в соревнованиях	2	2	4	4
Общее количество часов	70	70	70	70

#### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 м	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
6-минутный бег (м)	750	800	850	1300	1400	1500	1600
Прыжок в длину с/м (см)	150	155	160	170	180	200	220
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)					45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25

## Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных соревнованиях качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## Рабочий план спортивной секции по футболу

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Количество часов	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	04.09	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Игра «Точность удара» Учебная игра. ОФП	2	Уметь выполнять технические приемы
2	11.09	Отработка передачи мяча внутренней частью ноги, остановка катящегося мяча. Игра «Точность удара» Учебная игра. ОФП	2	Уметь выполнять технические приемы
3	18.09	Отработка передачи мяча внутренней частью ноги, остановка катящегося мяча. Игра «Точность удара» Учебная игра. ОФП	2	Уметь выполнять технические приемы
4	25.09	Ведение мяча носком стопы. Игра «Точность удара» Учебная игра. ОФП	2	Уметь выполнять технические приемы

5	02.10	Ведение мяча носком стопы. Игра «В треугольнике» Учебная игра. ОФП	2	Уметь выполнять технические приемы
6	09.10	Совершенствование ведения носком стопы. Игра «В треугольнике» Совершенствование приемов в учебной игре	2	Уметь выполнять технические приемы
7	16.10	Совершенствование ведения носком стопы. Игра «В треугольнике» Совершенствование приемов в учебной игре	2	Уметь выполнять технические приемы
8	23.10	Совершенствование ведения носком стопы. Игра «В треугольнике» Совершенствование приемов в учебной игре	2	Уметь выполнять технические приемы
9	06.11	Соревнование по футболу. Подвижные игры с футбольным мячом	2	Уметь выполнять технические приемы
10	13.11	Совершенствование ударов по катящемуся мячу. СФП. Игра «Попади в квадрат» Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
11	20.11	Совершенствование ударов по катящемуся мячу. СФП. Игра «Попади в квадрат» Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
12	27.11	Совершенствование ведения, передачи, остановки мяча в учебной игре	2	Уметь выполнять технические приемы
13	04.12	Совершенствование	2	Уметь выполнять

		ведения, передачи, остановки мяча в учебной игре		технические приемы
14	11.12	Обманные движения (финты). Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
15	18.12	Обманные движения (финты). Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
16	25.12	Обманные движения (финты). Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
17	15.01	Обманные движения (финты). Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
18	22.01	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП	2	Уметь выполнять технические приемы
19	29.01	Совершенствование навыка ведения, передачи. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
20	05.02	Совершенствование навыка ведения, передачи. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
21	12.02	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
22	19.02	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
23	26.02	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
24	05.03	Индивидуальные действия в	2	Уметь выполнять



		защите и в нападении. Учебная игра		технические приемы
25	12.03	ОФП. Обманные движения. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
26	19.03	ОФП. Обманные движения. Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
27	02.04	ОФП. Обманные движения. Игра «Мяч в круге» Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
28	09.04	ОФП. Обманные движения. Игра «Мяч в круге» Учебная игра	2	Уметь выполнять технические приемы
29	16.04	ОФП. Действия в защите, нападении Игра «Мяч в круге»	2	Уметь выполнять технические приемы
30	23.04	ОФП. Действия в защите, нападении Игра «Мяч в круге»	2	Уметь выполнять технические приемы
31	30.04	ОФП. Действия в защите, нападении Игра «Мяч в круге»	2	Уметь выполнять технические приемы
32	07.05	ОФП. Действия в защите, нападении Игра «Вышибай из круга»	2	Уметь выполнять технические приемы
33	14.05	Совершенствование навыка владения футбольным мячом в учебной игре. СФП Игра «Вышибай из круга»	2	Уметь выполнять технические приемы
34	21.05	Совершенствование навыка владения футбольным мячом в учебной игре. СФП Игра «Вышибай из круга»	2	Уметь выполнять технические приемы

35	28.05	Совершенствование навыка владения футбольным мячом в учебной игре.	2	Уметь выполнять технические приемы
----	-------	--------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------