

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75**

ПРИНЯТА
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от 26.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №75
И.И. Седых
приказ № 152-о от 05.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФУТБОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ
«ОЛИМП»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шмитов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования детей «Футбол» для обучающихся общеобразовательной школы, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Календарный учебный график

С 01.09.2023 по 10. 09.2023 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг

С 12.09.2023 по 30.12.2023 – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

С 01.01.2024 по 08.01.2024 новогодние каникулы

С 09.01.2024 по 30.05.2024 – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В конце каждой темы – текущая аттестация обучающихся

С 01.06.2024 по 31.08.2024 – летние каникулы.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 6-10 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа

Методы обучения:

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

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

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.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы контроля
		Всего в год	Теория	Практика	
1	Основы знаний по футболу	3	3	-	Фронтальный
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	30	6	24	Комбинированный
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	24	4	20	Групповой
4	Техника ведения мяча	14	2	12	Индивидуальный
5	Техника защитных действий	12	4	8	Групповой
6	Тактика и техника игры	18	6	12	Групповой
7	Соревнования, правила соревнований	7	1	6	Комбинированный
	ИТОГО	105			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний по футболу.

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом: 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.

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. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория: Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низколетящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Практика: 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. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория: Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Практика: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на

точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.

4. Техника ведения мяча.

Теория: Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Практика: 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.

5. Техника защитных действий.

Теория: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Практика: Зонная защита. Персональная защита. Смешанная защита. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Перехват мяча.

6. Тактика и техника игры.

Теория: Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Практика: Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки. 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. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

7. Соревнования, правила соревнований.

Основные правила соревнований по футболу. Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

По технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя

до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
2. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол- во часов
1	04.09		Основы знаний по футболу	1
2	06.09		Основы знаний по футболу	1
3	09.09		Основы знаний по футболу	1
4	11.09		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5	13.09		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
6	16.09		Техника ведения мяча	1
7	18.09		Техника защитных действий	1
8	20.09		Тактика и техника игры	1
9	23.09		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
10	25.09		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
11	27.09		Техника ведения мяча	1
12	30.09		Техника защитных действий	1
13	02.10		Тактика и техника игры	1
14	04.10		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
15	07.10		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
16	09.10		Техника ведения мяча	1
17	11.10		Техника защитных действий	1
18	14.10		Тактика и техника игры	1
19	16.10		Соревнования, правила соревнований.	1
20	18.10		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	21.10		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
22	23.10		Техника ведения мяча	1
23	25.10		Техника защитных действий	1
24	28.10		Тактика и техника игры	1
25	30.10		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
26	06.11		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
27	08.11		Техника ведения мяча	1
28	11.11		Техника защитных действий	1
29	13.11		Тактика и техника игры	1
30	15.11		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
31	18.11		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
32	20.11		Техника ведения мяча	1
33	22.11		Техника защитных действий	1
34	25.11		Тактика и техника игры	1
35	27.11		Соревнования, правила соревнований	1
36	29.11		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
37	02.12		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
38	04.12		Техника ведения мяча	1
39	06.12		Техника защитных действий	1
40	09.12		Тактика и техника игры	1
41	11.12		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
42	13.12		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
43	16.12		Техника ведения мяча	1
44	18.12		Техника защитных действий	1
45	20.12		Тактика и техника игры	1
46	23.12		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
47	25.12		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1

48	27.12		Техника ведения мяча	1
49	30.12		Техника защитных действий	1
50	10.01		Тактика и техника игры	1
51	13.01		Соревнования, правила соревнований.	1
52	15.01		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
53	17.01		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
54	20.01		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
55	22.01		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
56	24.01		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
57	27.01		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
58	29.01		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
59	31.01		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
60	03.02		Техника ведения мяча	1
61	05.02		Техника защитных действий	1
62	07.02		Тактика и техника игры	1
63	10.02		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
64	12.02		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
65	14.02		Техника ведения мяча	1
66	17.02		Техника защитных действий	1
67	19.02		Тактика и техника игры	1
68	21.02		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
69	24.02		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
70	26.02		Техника ведения мяча	1
71	28.02		Техника защитных действий	1
72	03.03		Тактика и техника игры	1
73	05.03		Соревнования, правила соревнований.	1
74	07.03		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
75	10.03		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
76	12.03		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
77	14.03		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
78	17.03		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
79	19.03		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
80	21.03		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
81	24.03		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
82	26.03		Техника ведения мяча	1
83	28.03		Тактика и техника игры	1
84	31.03		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
85	02.04		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
86	04.04		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
87	07.04		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
88	09.04		Соревнования, правила соревнований.	1
89	11.04		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
90	14.04		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
91	16.04		Техника ведения мяча	1
92	18.04		Тактика и техника игры	1
93	21.04		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
94	23.04		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
95	25.04		Тактика и техника игры	1
96	28.04		Соревнования, правила соревнований.	1
97	30.04		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
98	05.05		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
99	07.05		Тактика и техника игры	1

100	12.05		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
101	14.05		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
102	16.05		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
103	19.05		Техника ударов по мячу и остановок мяча	1
104	21.05		Тактика и техника игры	1
105	23.05		Соревнования, правила соревнований.	1