

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 28 имени А. Смыслова г. Липецка

Рассмотрено на заседании педсовета
Протокол № 14 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 28
г. Липецка
И.Н. Квасова
Приказ № 235-о от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Азбука футбола»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся:

10-13 лет

Автор: Панков Владимир Иванович
педагог дополнительного образования
МБОУ СШ № 28 г. Липецка

Г.Липецк
2023

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука футбола» предназначена для углубленного изучения раздела «Футбол» образовательной программы начальной школы (7-11 лет).

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических примов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной

нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель реализации программы:

- формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обучение игре в футбол на достойном уровне.

Достижение цели предполагает решение ряда задач:

образовательные

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 02.02.2021 г. №38 «О внесении изменений в целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённую приказом Минпросвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 5.09.2019 №470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. №500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897» Срок реализации программы «Азбука футбола» - 1 год, разработана для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) и рассчитана на 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа) внеурочных занятий (секционные занятия). Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 7-11 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023					
Окончание учебного года	30.05.2024					
Продолжительность учебного года	38 недель					
Продолжительность занятий	2 занятия по 40 мин, перерыв – 10 минут 2 раза в неделю					
Праздничные и нерабочие дни	4 ноября 1, 7 января 23 февраля 8 марта 1, 2 мая 9 мая					
Сроки проведения промежуточной аттестации	20.05.2023 г.					
Расписание занятий						
Возраст/ группы	Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

7 – 11 лет			18.00 – 18.40 18.50 – 19.30			11.00 – 11.40 11.50 – 12.30
------------	--	--	--------------------------------	--	--	--------------------------------

Учебный план

№п/п	Название модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Техническая подготовка.	50	Тесты, зачёт
2.	Тактика игры в футбол.	50	Зачёт, соревнования
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	52	Тесты, зачёт, соревнования
	Итого	152	

Содержание программы

1. Техническая подготовка.

- ☐ Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- ☐ Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.
- ☐ Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.
- ☐ Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
- ☐ Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
- ☐ Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).
- ☐ Выполнение обманных движений в единоборстве.

- Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.
- Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.
- Броски рукой на точность и дальность.

2. Тактика игры в футбол.

- Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
- Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).
- Тактика нападения.
- Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скречивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, то есть осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.
- Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь

взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

- Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.
- Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
- Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.
- Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.
- Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.
- Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3-х 30 м., до 2-х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
- Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.
- Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.
- Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и примы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния; □ организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Организационно – педагогические условия для реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается качественным составом педагогических работников

Показатель	
Всего педагогических работников	1
ФИО	Панков Владимир Иванович
Образование	Высшее ЛГПУ, Специальность – учитель физической культуры
Квалификационная категория	Первая категория
Стаж работы	6 лет
Повышение квалификации	«Вопросы оказания первой медицинской помощи» 2019 г., «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» 2020 г.

Материально - технические условия реализации Программы:

- спортивный зал – 279, 4 м²
- футбольное поле (вне помещения)
- футбольные ворота (2×3, 2×5) – по 2 пары;
- футбольные мячи – 20 шт;
- манишки – 20 шт;
- инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, палки) – по 20 шт;
- скакалки – 20 шт;
- гимнастические маты – 10 шт;
- тренерский инвентарь (секундомер, свисток, планшет) – по 1 шт.
- раздевалки - 14,9 м², 3,9 м², 3,8 м²
- душевая – 2,33 м² и 2,33 м²
- коврик гимнастический – 15
- насос для мячей – 1
- скамейка гимнастическая – 10
- секундомер электронный – 1

Методическое обеспечение Программы

№	Название	Образовательные ресурсы
---	----------	-------------------------

п/п	программы	Печатные	Электронные
1.	Дополнительная общеразвивающая образовательные программа физкультурно – спортивной направленности «Азбука футбола»	для учащихся: 1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003. 2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС. 2001г. 3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005 4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000. 5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. 6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001. 7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003. для учителя: 1. Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.г. 2. Павлов И.Б., Баршай В.М.- Гимнастика с	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://schoolcollection.edu.ru

		методикой преподавания-М.Ф.и С.2006г. 3. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.; Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215. 4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.	
--	--	--	--

		М.: ФИС, 1970. С. 215. 5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г 6. 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.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с. 7. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с. 8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с. 9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.с. 10.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол– игра для всех – М.Советский спорт, 2008.- 264 стр. 11.Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: 12.Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)	
--	--	--	--

Оценочные материалы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому этапу обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.