

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Принята
Педагогическим советом
протокол № 20 от 27.05.2024

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 9»
Сергей Р. Ионовна

Приказ № 86 от 07.06.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Разработчик программы:

Иващенко Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для занятий по программе «Футбольный клуб» в рамках осуществления платных образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбольный клуб» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МОУ «СОШ № 9» (Приказ № 440/од от 30.05.2020г.).

Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем организма школьников;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основ двигательных навыков и умений.

Большое значение в данной программе отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаем акцент на воспитание определённых физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Возрастные особенности детей. Дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость. Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, быть внимательным, усидчивым. К поступлению в школу у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, трудовые умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Актуальность программы. Программа направлена не только на усвоение предусмотренных знаний и соответствующих умений, но и общее развитие обучающихся, включающее в себя развитие надпредметных умений к самостоятельной организации собственной деятельности по решению задач и проблем, готовности к самоизменению, саморазвитию и самовоспитанию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения помогают наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих и воспитательных задач и достижению поставленной цели. Она способствует развитию тех качеств личности, тех особенностей психических процессов и тех видов деятельности, которые определяют становление устойчивых познавательных интересов детей и успешное обучение их в школе.

Отличительными особенностями рабочей программы по данному курсу являются: игра, преподносимая на фоне познавательного материала.

Известно, что, играя, дети всегда лучше понимают и запоминают материал. Данная программа построена так, что большую часть материала обучающиеся не просто активно запоминают, а фактически сами же и открывают: разгадывают, расшифровывают, составляют... При этом идет развитие основных интеллектуальных качеств: умения анализировать, синтезировать, обобщать, конкретизировать, абстрагировать, переносить, а также развиваются все виды памяти, внимания, воображение.

Адресат программы: обучающиеся 10-12 лет.

Возрастные особенности: Обучающимся этого возраста свойственна любознательность, проявляется самостоятельность, формируется волевое поведение, целеустремленность, т.е. желание добиться поставленной цели.

Сроки реализации программы: 7 месяцев (28 недель, с 15.09.2022 по 30.04.2023)

Режим занятий: 3 занятия в неделю, продолжительность занятий 1,5 часа.

Форма обучения – очная.

Принцип набора: свободный.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: развитие основных технических и тактических приемов игры в футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать навыки овладения основными техническими приемами игры,
- обучение основам командной тактики игры.

Развивающие:

- развивать физические и психологические качества учащихся.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся нравственно - волевых черт;
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Предметные результаты:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- обладать тактикой атаки и обороны;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Личностные результаты:

- развитие эмоциональной сферы, нравственно - волевых черт, коммуникативных способностей;
- оздоровление и физическое развитие детей, формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Учебный план.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Введение	2	2	0	Беседа
2.	Передвижения и остановки	12	1	11	Сдача нормативов
3.	Удары по мячу	12	1	11	Сдача нормативов

4.	Остановка мяча	12	1	11	Сдача нормативов
5.	Ведение мяча и обводка	12	1	11	Сдача нормативов
6.	Отбор мяча	11	1	10	Сдача нормативов
7.	Вбрасывание мяча	11	1	10	Сдача нормативов
8.	Тактика игры	12	1	11	Сдача нормативов
	Всего	84	9	75	

Содержание учебного плана

Введение

Теория: Вводное занятие. Вклад жителей города Энгельса и Энгельсского района в развитие футбола Саратовского края.

Передвижения и остановки

Теория: Демонстрация передвижения и остановки

Практика: Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу

Теория: Рассмотрение удара по мячу

Практика: 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.

Остановка мяча

Теория: Детальное рассмотрение остановки мяча

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка

Теория: Ведение мяча и обводка

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча

Теория: Рассмотрение отбора мяча

Практика: Выбивание мяча ударом ногой.

Вбрасывание мяча

Теория: Способы вбрасывания мяча

Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Тактика игры

Теория: Определение тактики игры

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

В процессе реализации программы педагог отслеживает предметные, результаты и формирование метапредметных качеств личности учащихся. Для определения результативности освоения программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль – оценка исходного уровня навыков и умений перед началом реализации программы (форма проведения – беседа);
- промежуточный контроль – оценка качества усвоения учащимися материала (формы проведения – сдача нормативов);
- итоговый контроль – оценка уровня достижений учащихся по завершении освоения программы.

Форма подведения итогов реализации программы – сдача нормативов, соревнования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения и здоровьесберегающих технологий.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Процесс обучения выстраивается на основе традиционных дидактических принципов (наглядности, непрерывности, целостности, вариативности, психологической комфортности).

Подведение итогов по результатам освоения программы проходить в форме итогового тестирования.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Информационное и дидактическое обеспечение:

- дидактический материал: таблицы, наглядные пособия,
- демонстрационные карточки, мультимедийные презентации по разделам программы, видеоматериал и др.;
- методики преподавание дисциплин данной направленности, методические разработки, рекомендации (см. Список литературы);
- компьютер с выходом в INTERNET, доступ к справочно-поисковым системам.

Материально-техническое обеспечение:

- к занятиям учащимся нужно иметь доступ к персональному компьютеру с выходом в INTERNET, e-mail.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2.3. Календарный учебный график

Программа «Футбольный клуб» рассчитана на 84 занятия, 3 занятия в неделю по 1,5 часа.

№ п/п	Наименование тем занятия	Дата проведения	
		План (Даты представляются в соответствии с расписанием для каждой группы)	Корректировка
1.	Правила поведения. Техника безопасности. Перемещение приставным шагом.		
2.	Совершенствование защитной стойки.		
3.	Закрепление перемещения приставным шагом.		
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		

5.	Перемещение в защитной стойке спиной вперёд.		
6.	Перемещение в защитной стойке спиной вперёд.		
7.	Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.		
8.	Совершенствование удара по неподвижному мячу.		
9.	Удар внешней частью подъёма. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.		
10.	Удар внешней частью подъёма. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.		
11.	Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.		
12.	Совершенствование удара внешней частью подъёма.		
13.	Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.		
14.	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
15.	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
16.	Закрепление удара носком.		
17.	Закрепление удара серединой подъёма.		
18.	Совершенствование удара носком.		
19.	Совершенствование удара носком.		
20.	Совершенствование удара серединой подъёма.		
21.	Ведение мяча внешней частью подъёма.		
22.	Ведение мяча внешней частью подъёма.		
23.	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.		
24.	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.		
25.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.		
26.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.		
27.	Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		
28.	Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.		
29.	Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.		
30.	Совершенствование удара-откидки подошвой.		
31.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
32.	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.		
33.	Закрепление удара пяткой.		
34.	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.		
35.	Совершенствование удара пяткой.		
36.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
37.	Закрепление удара-броска стопой.		
38.	Совершенствование удара-броска стопой.		
39.	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		
40.	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.		
41.	Закрепление ведения мяча носком.		
42.	Совершенствование приёма внутренней стороной стопы.		
43.	Ведение мяча подошвой.		
44.	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
45.	Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей.		
46.	Удар броска стопой.		
47.	Совершенствование ведения мяча подошвой.		
48.	Совершенствование ведения мяча подошвой.		
49.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма.		
50.	Удар с лёту внутренней стороной стопы.		
51.	Удар с лёту внутренней стороной стопы.		

52.	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма.		
53.	Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.		
54.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма.		
55.	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.		
56.	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью.		
57.	Закрепление удара с лёту серединой подъёма.		
58.	Закрепление удара с лёту серединой подъёма.		
59.	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		
60.	Приём опускающегося мяча бедром.		
61.	Приём опускающегося мяча бедром.		
62.	Удар с лёту внешней частью подъёма.		
63.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром.		
64.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром.		
65.	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром.		
66.	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.		
67.	Финт «уходом».		
68.	Финт «уходом».		
69.	Закрепление финта «уходом».		
70.	Совершенствование финта «уходом».		
71.	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		
72.	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		
73.	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».		
74.	Финт «уходом с ложным замахом на удар».		
75.	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».		
76.	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».		
77.	Финт «проброс мяча мимо соперника».		
78.	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».		
79.	Совершенствование удара носком.		
80.	Совершенствование удара серединой подъёма.		
81.	Совершенствование ведения мяча подошвой.		
82.	Совершенствование финта «уходом».		
83.	Участие в турнире.		
84.	Участие в турнире.		

2.4. Оценочные материалы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы исследовался по следующим параметрам:

Предметные результаты

Владеют основными навыками и умениями, усвоили правила поведения и последовательность действий. Выявляется на основе данных, полученных в ходе выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

Метапредметные результаты

Выявляются на основе наблюдения, результатов выполнения заданий и др.

Личностные результаты

Устойчивый интерес к занятиям по программе (выявляется на основе педагогического наблюдения); участие в обсуждениях, решении ситуативных задач, играх.

Список литературы

- Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных

- школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2021г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2019. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
 - Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2021. – 128 с.
 - Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2020
 - Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2020. -863с.

Приложение
к программе "Футбольный клуб"

Контрольные нормативы для обучающихся 10-12 лет

по программе «Футбольный клуб»

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

Бег 30 м.

Бег 300 м.

Бег 400 м.

6-минутный бег.

12-минутный бег.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

Бег 30 м 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. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

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 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м 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 засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, 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 по технической подготовке:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

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. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП (футбол)

Нормативы	Возраст		
	10 лет	11 лет	12 лет
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9
Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0
Бег 400 м (сек)	-	71,0	69,0
6-минутный бег	-	1300	1400
12-минутный бег	-	-	2800
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
Тройной прыжок в длину с места (см)	450	460	520
Пятикратный прыжок (м)	-	-	-
Специальная физическая подготовка			
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	35	40	45
Бег 5х30 с ведением мяча	-	34,0	32,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)			
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	11,5	11,0	10,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12
Техническая подготовка (для вратарей)			
Удары по мячу ног. с рук на дальность	18	22	26
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)	-	35	40
Бросок мяча на дальность (м)	8	12	16