

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани
_____ Л.А. Яшина

Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани
_____ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани
_____ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О
от «31» августа 2022г.

Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа

«Футбол для всех»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **начальный**

Возраст обучающихся: **10-11 лет**

Рассмотрено на заседании педагогического совета

П

от «29» августа 2021г.

р
о
т
о
к
о
л

№

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Общая характеристика

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, предусматривает формирование физических, психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки, успешно адаптироваться в жизни, укреплять здоровье.

Актуальность реализации программы заключается в популярности игры в футбол, что делает ее прекрасным средством для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, дает возможность развить такие качества как: быстрота, ловкость, выносливость, сила.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Отличительная особенность программы состоит в том, что на основное внимание уделяется общей физической и технической подготовке, имеет *стартовый уровень сложности*. Обучающиеся сдавшие соответствующие возрасту нормативы по физической и технической подготовке допускаются к усвоению программы следующего года обучения.

Цель: удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности, укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие обучающихся

Задачи:

Образовательная: обучить основам техники и тактики игры в футбол

Воспитательная: воспитание у обучающихся нравственных и волевых качеств, формирование осознанного интереса к здоровому образу жизни.

Развивающая: развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Форма занятий: групповая

Уровень сложности: начальный

Режим занятий: 2 раза в неделю *продолжительностью 1,5 академических часа (70 минут). 105 часов в год.*

Механизм реализации программы

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Группы детей и подростков комплектуются с учетом того, что разница в возрасте детей одной группы не превышает 2-лет.

Наполняемость групп: 15 - 25 человек

Планируемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучающие:

Будет знать:

- правила общей и личной гигиены и закаливания;
- правила техники безопасности;
- правила игры в футбол;
- основы зарождения и развития футбола;
- основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена;

Будет уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол;
- Передаче мяча;
- Удар по мячу ногой и головой;
- Отбору мяча;
- Выполнять технику передвижения футболиста без мяча;

Система контроля и зачетные требования

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, проведения опроса (Приложение № 2), во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке (Приложение № 1).

**Учебно-тематический план по годам обучения
I год обучения**

п\п	Тема (раздел)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка				Опрос
	Техника				

	е з о п а с н о с т и в о в р е м я п р о в е д е н и я з а н я т и й				
	л и ч н а я и о б щ е с т в е н н				

	а я г и г и е н а , и н ф о р м а ц и я о с т р о е н и и о р г а н и з м а ч е л о в е к а				
	Ф и з и ч е				

	с к а я к у л ь т у р а и с п о р т . О б з о р р а з в и т и я в и д а с п о р т а				
	П р а в и л а и г р				

	Ы В Ф У Т Б О Л			
	О Б Щ А Я Ф И З И Ч Е С К А Я П О Д Г О Т О В К А			К о н т р о л ь н ы е у п р а ж е н и я
	О Б Щ Е Р А З В И В А Ю Щ И Е У П Р А			

	Ж н е н и я				
	П о д в и ж н ы е и г р ы и э с т а ф е т ы н а р а з в и т и е б ы с т р о т ы				
	Т е х н и				К о н т р

	ч е с к а я п о д г о т о в к а				о л ь н ы е у п р а ж н е н и е
	Т е х н и к а п е р е д в и ж е н и я				
	В е д е н и е м я ч а				
	П е р е д а				

	ч и м я ч а				
	У д а р ы п о м я ч у р а з л и ч н ы м и с п о с о б а м и				
	О т б о р м я ч а				
	К о н т р о л				С д а ч а к о

	Ь Н Ы е и Т О Г О В Ы е и с п ы т а н и я				н т р о л ь н ы х н о р м а т и в о в
	К о н т р о л ь н ы е и с п ы т а н и я п о о б щ е й ф и з и				

	ч е с к о й п о д г о т о в к е				
	К о н т р о л ь н ы е и с п ы т а н и я п о т е х н и ч е с к о й п о д				

	Г О Т О В К Е				
	Б Е С Е Д А — О П Р О С П О Т Е О Р Е Т И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В К Е				
	И Т О Г О				

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

Техника безопасности - Проведение вводного и планового инструктажа, беседа о правилах поведения в спортивном зале, правилах пользования инвентарем, беседа о способах предотвращения травматизма.

Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта - понятие о физической культуре и спорте; физическая культура, как средство всестороннего развития личности; права и обязанности обучающихся; развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания;

Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека - гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания; дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы.

Правила игры в футбол – знакомство с правилами игры

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты и ловкости - Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на развитие внимания, реакции, быстроты и ловкости.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Техническая подготовка

Техника передвижения - Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Передача мяча - передача мяча внутренней стороной стопы

Удары по мячу - Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема в движении, по катящимся в различных направлениях мячам. Удары внешней частью подъема. Удар головой.

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

Ведение мяча - Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек; изменением скорости движения, не теряя контроль над мячом.

Сдача контрольных испытаний - сдача нормативов по физической и технической подготовке. В форме опроса по теоретической и тактической подготовке. Примерные вопросы указаны в приложении №1

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	Группа
	Вводное занятие. Техника Безопасности. Футбол				
	Эстафеты, подвижные игры. Двусторонняя игра.				
	ОФП: прыжки, беговые упражнения.				
	Техническая подготовка: ведение мяча. Обводка стоек с последующим ударом по воротам				
	Техническая подготовка: ведение мяча. Выходы в 1х1 с задачей завести мяч в ворота				
	Общеразвивающие упражнения, подвижная игра на развитие быстроты. Ведение мяча				
	Общая физическая подготовка: беговые, прыжки. Контроль мяча в парах и тройках.				
	Техническая подготовка: Ведение мяча с				

	обводкой конусов				
	Подвижные игры с ведением мяча				
	Эстафеты. Общеразвивающие упражнения				
	Техническая подготовка: выходы 1х1 с задачей завести мяч ворота				
	Личная и общественная гигиена, информация о строении организма человека. Футбол				
	Техническая подготовка: ведение мяча в тройках со сменой мест				
	Техническая подготовка: ведение с обманными движениями, с мячом и без мяча.				
	Подвижные игры, ведение мяча с обводкой пассивного защитника				
	Общеразвивающие упражнения. Футбол				
	Техническая подготовка: передача мяча внутренней стороной стопы в парах				
	Техническая подготовка: удар по мячу подъемом.				
	Общая физическая подготовка: эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра 2 по 20 мин.				
	Техническая				

подготовка: Передачи мяча внутренней стороной стопы. Выходы в 2х2 ограничением времени				
Техническая подготовка: отбор мяча с выбиванием ударом ногой.				
Ведение мяча различными способами				
Подвижные игры. Футбол				
Эстафеты на развитие быстроты, ловкости и координаций движений.				
Тактическая подготовка: Двусторонняя игра с заданием. Выход из обороны.				
Игровые эстафеты. Ведение мяча различными сторонами стопы в колоннах				
Выходы в 2х1с через передачу мяча				
Общеразвивающие упражнения. Футбол				
Техническая подготовка: ударные работы в парах. Удар подъемом стопы				
Техническая подго- товка: отбор мяча толчком плеча в плечо. Жонглирование подъемом				

	Контрольная игра				
	Техническая подготовка: удары на точность, ведение мяча с последующим ударом по воротам, отбор.				
	Техническая подготовка: Отбор мяча перехватом. Выходы в 2х2				
	Контрольная игра				
	Общая физическая подготовка: эстафеты на развитие координации, подвижные игры.				
	Техническая подготовка: передача мяча в парах				
	Двусторонняя игра.				
	Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта. Футбол				
	Общая физическая подготовка: беговые и прыжковые упражнения в колоннах				
	Игровые квадраты, беговые упражнения.				
	Двусторонняя игра.				
	Ведение мяча с передачами партнеру				
	Эстафеты. подвижные игры				
	Ведение мяча, обводка фишек с последующим ударом по воротам с пассивным				

	сопротивлением защитника				
	Контрольная игра.				
	Отбор и обыгрыш соперника 1:1.				
	Техническая подготовка: Удары по летящему мячу боковой частью лба.				
	Общезначительная подготовка: беговые упражнения. Игра в футбол.				
	Упражнения в парах, тройках в передачи и остановки мяча со сменой мест				
	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты и координации				
	Двусторонняя игра.				
	Эстафеты на развитие ловкость				
	Ведение мяча, удары по воротам. Выходы в 2х2				
	Двусторонняя игра				
	Подвижные игры с мячами на развитие координации, удары мяча по воротом через стенку				
	Техническая подготовка: Удары по летящему мячу серединой лба.				
	СФП: челночный бег с ведением мяча.				
	Общая физическая подготовка; игры,				

	эстафеты, бег на короткие дистанции.				
	Двусторонняя игра				
	Игры на развитие скорости. Эстафеты. Игра в футбол.				
	Упражнения в парах на ра				
	Подвижные игры				
	Общефизическая подготовка: упражнения на развитие ловкости, координации.				
	Техническая подготовка: передачи мяча в тройках с открыванием от пассивного защитника				
	Общефизическая подготовка: упражнения на развитие координации и ловкости. Игра в футбол				
	Ведение мяча с различными способами последующим ударом по воротам				
	Беседа-опрос по теоретической подготовке				
	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов				
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов				

	Сдача контрольных нормативов				
	Итого				

Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия 180» с использованием школьных помещений, спортивных залов, площадок и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены

Перечень необходимого инвентаря	
<i>Инвентарь</i>	<i>Количество</i>
Мячи футбольные	20
Мячи волейбольные	2
Мячи Баскетбольные	2
Барьеры легкоатлетические	8
Маты	2
Скакалки	20
Стойки для обводки	12
Фишки для обводки	20
Манишки	2 x 12
Координационная лестница	2
Футбольные ворота	2
Макет – схема с фишками	1

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, используют общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. –М.: «Просвещение», 2008-360 стр
2. Бэтти Э. Современная тактика футбола. М.: «Физкультура и спорт», 2004-314 стр.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2011-268 стр.
4. Каюмов Д.Д., Файзулаева Л.П. Футбол. Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах / под ред. Мифтахова М.С. - К.: «Фолиант»,
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М, ФиС, 2012-256 стр.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет. М.: «Апрель», 2012-437 стр.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: «Человек», 2010-367 стр.
8. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт», 2009-229 стр.
9. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М.: «Человек», 2010-265 стр.
10. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. - М.: «Просвещение», 2013 г.
11. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2009 -168 стр.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М., ФиС, 2012-214 стр.
13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /РФС.-М.: Советский спорт, 2011.
14. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
15. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.-Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
16. Яковлев В. Игры для детей.-М., Фис, 1975.
17. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. - Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования»,
18. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ / Сост. Идрисов Р.А., Владимирова Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУ ДО «РЦВР», 2017. – 27 с

**Примерные вопросы для опроса обучающихся по теоретической подготовке
Контрольные переводные, приемные и тестовые испытания**

Упражнения	Возраст (полных лет)											
	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м, с	*	6,9	6,8	6,4	6,0	6,0	5,8	5,5	5,3	5,2	5,1	5,1
Бег 60 м, с		12,7	12,2	11,8	11,2	11,0	10,7	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9
Прыжок в длину с/м (см)	130	150	155	160	170	180	190	205	215	225	235	240
Бег 400 м, с	*	*	*	*	88,0	85,0	77,0	73,0	70,0	67,0	65,0	63,0
Челночный бег, 3*10 м, с	*											
Подтягивание на высокой перекладине, кол -во	*	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9и б	9 и б
Специальная физическая												
Бег 30 м с ведением мяча, с	*	9,0	8,8	8,2	7,7	7,2	7,0	6,8	6,6	6,2	6,0	6,0
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	*	4,5-6	8	10	10,5	11,5	13	14	16	17	18	20
Челночный бег, 3*10 м, с ведением мяча, с												
Техническая подготовка												
Жонглирование мячом, стопой кол -во	*	4	8	10	12	14	18	25	30	50 и б	50 и б	50 и б
Жонглирование головой кол -во			3	4	5	6	6	8	10 и б	10 и б	12 и б	12 и б
Удары по воротам ногой на точность, с 10 м, 10 попыток, кол -во	*	5	5	6	6	7	7	8	8	8	9	9

*Без учета результатов

1. Футбол был включен в Олимпийскую программу
 - а) в 1900 году;*
 - б) в 1924 году;*
 - в) в 1936 году.*
2. Игроку, допустившему грубое нарушение правил судья показывает
 - а) черную карточку;*
 - б) желтую карточку;*
 - в) белую карточку.*
3. Профессиональный термин «офсайд» означает
 - а) начало игры;*
 - б) положение «вне игры»;*
 - в) штрафной удар.*
4. Пенальти – штрафной удар
 - а) с 10 метров;*
 - б) с 11 метров;*
 - в) с 12 метров.*
5. Каждая команда в футболе состоит
 - а) из 10 человек;*
 - б) из 11 человек;*
 - в) из 9 человек.*
6. В футболе запрещена игра
 - а) головой;*
 - б) ногами;*
 - в) руками.*
7. Футбольный матч включает в себя
 - а) 1 тайм;*
 - б) 2 тайма;*
 - в) 3 тайма.*
8. Команда игроков по футболу состоит
 - а) из 11 человек;*
 - б) из 8 человек;*
 - в) из 9 человек.*
9. Продолжительность одного тайма в футболе
 - а) 30 минут;*
 - б) 45 минут;*
 - в) 60 минут.*
10. Какое количество замен футболистов разрешено правилами соревнований в одной
 - а) 3;*
 - б) 5;*
 - в) без ограничений.*