

**Департамент образования Нефтеюганского района  
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Бабушкина  
приказ от 31.08.2023г № 520-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Спортивная секция «Футбол» (1-4 классы)  
возраст обучающихся 7-10 лет  
срок реализации – 1 год**

**Автор-составитель:**  
Карпачев Александр Александрович  
педагог дополнительного образования

п. Куть-Ях, 2023 г.

## Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» относится физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- 1) Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.02.2022 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- 4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

**Актуальность программы:** Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

### **Новизна и отличительные особенности программы:**

Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 6–8 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

**Цель программы:** получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

##### **Развивающие:**

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

##### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 7 до 10 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели.

Наполняемость группы: 12-16 учащихся.

### **Режим занятий**

1 год – 68 часов из расчета два раза в неделю (по 1 часу).

### **Формы и режим занятий:**

*Основными формами проведения занятий* являются: учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

*Основными формами обучения* являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования, а также на стадионе школы. Соревнования проводятся на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### ***Планируемые личностные результаты:***

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Планируемые метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;

- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Планируемые предметные результаты:***

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

**Формы подведения итогов программы:** участие в соревнованиях.

**Формы контроля:**

Качество умений и навыков воспитанников проверяется в течение всего периода обучения. Контроль проходит в виде сдачи нормативов.

**Этапы педагогического контроля.**

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет		
		8	9	10
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0
	д	6,5	6,4	6,2
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0
	д	68,4	66,2	64,2
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0
	д	10,1	9,7	9,5
6-минутный бег, м	м	-	-	-
	д	-	-	-
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36
	д	25	29	32
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170
	д	130	135	140
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-
	д	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8
	д	3	4	5

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет			
		8	9	10	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	
	д	-	4	6	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	
	д	-	4	6	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	6,9	6,5	
	д	-	7,2	6,8	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	
	д	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	
	д	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	
	д	-	2	3	
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-
		Д	-	-	-
	2 упражнение	М	-	-	-
		Д	-	-	-
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	
	Д	-	-	-	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1.	История футбола	2	2	
2.	Передвижения и остановки	4		4
3.	Удары по мячу	15		15
4.	Остановка мяча	8		8
5.	Ведение мяча и обводка	9		9
6.	Отбор мяча	4		4
7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2		2
8.	Тактика игры	16		16
9.	Подвижные игры и эстафеты	7		7
10.	Физическая подготовка	1		1
Итого		68	2	66

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1.	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2.	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3.	Удары по мячу	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4.	Остановка мяча	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>
5.	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>
6.	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
8.	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>
9.	Подвижные игры и эстафеты	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>
10.	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Календарный учебный график дополнительного образования**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
04.09.2023	30.05.2024	34	68 часов	2 раза в неделю по 1 часу



## Материальное обеспечение программы

### Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- спортивный зал 9х18.
- стойки для обводки мячей – 14 шт.
- переносные ворота – 2 шт.
- маты гимнастические – 15 шт.
- скакалки – 15 шт.
- мячи набивные – 8 шт.
- форма спортивная (майки, трусы, гетры) – 10 шт.
- мячи футбольные – 15 шт.
- гири, гантели – 4 шт.
- освещённость в нормах СанПиНа.

### Список использованной литературы

1. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ./ Малькольм Кук, Джимми Шоулдер; предисловие Сэра Бобби Робсона и Марка Хьюза. - М. АСТ: Астрель, 2009.-126,[2]с.:ил.
2. Физическая культура: программа: 1-4 классы / Ф50 Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская.-М.:Вентана-Граф, 2013.-48 с.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
4. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. В. Гайдовский. – м.: «Учитель», 2011.
5. Футбол. Настольная книга тренера (11 – 12 лет). А. Кузнецов. – М.: «Дрофа», 2011.
6. Спорт в школе. Футбол. И. Швыков. – М.: «Учитель», 2009.
7. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. Д. Мтлки. М.: «Просвещение», 2009.