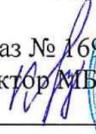


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 169»

**СОГЛАСОВАНО**

30 августа 2024 г.  
Заместитель директора по ВР  
 Е.П. Федорова

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 169 от 04.09.2024 г.  
Директор МБОУ «СОШ № 169»  
 Б.Н. Козырева

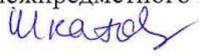


**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

**на 2024 –2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования  
Игнатенко С.А.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании межпредметного ШМО  
28 августа 2024 г. Протокол №1  
Руководитель межпредметного ШМО  
Н.Б. Шкатова 

г. Зеленогорск, 2024

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 1 год обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели (с учетом каникулярного времени).

### **Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;

7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
  8. развитие двигательных умений и навыков;
  9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
  10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
  11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников
12. **Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1 год.

### **13. Актуальность**

предлагаемой образовательной программы определяется, тем, что данная программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность создания этой программы. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**14. Новизна** программы базируется на понимание приоритетности игры, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культурой и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

**15. Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на огромную потребность в движении детей обычно стремящихся удовлетворить её в играх. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета,

правильной осанки повышению иммунитета к заболеваниям. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка.

**16.Возраст детей**, обучающихся по данной программе-11-12 лет. 5 класс, обучающиеся с ОВЗ в том числе.

**17.Срок реализации** данной программы -1 год

**18.Количество** воспитанников в группах до 25 человек.

### **Ожидаемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Научатся организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика

1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	5	1	5
4.	Тактическая подготовка	6	2	4
5.	Общая физическая подготовка	5	1	3
6.	Специальная физическая подготовка	4	-	4
7.	Игровая подготовка	6	1	6
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1
9.	Соревнования	3	-	1
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

### Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Формы занятий.**

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи

**Организация учебно-тренировочного процесса.**

Особенности организации обучения разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Организация обучения –занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;
  - Конвенцией о правах ребёнка;
  - Концепцией развития дополнительного образования РФ (утверждённой распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726-Р)
  - Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
  - Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- б) локальными актами:
- Уставом образовательного учреждения,
  - локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

### **Календарно-тематическое планирование (5 класс)**

#### **(1 год обучения)**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1

12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.	Подвижные игры.	1
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1

16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.	Товарищеская игра	1
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1

37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	1
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.	Товарищеская игра	1
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1

64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
66.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
67.	Двусторонняя учебная игра.	1
68.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

### Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле-1
2. Игровой зал СОШ;

3. Тренерская комната;
4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
5. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт
2. футбольные ворота 2х3 2шт;
3. стойки для обводки 10 шт;
4. легкоатлетические барьеры 7 шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект барьеров;
4. мячи футбольные;
5. планшет магнитный;
6. сетка для мячей;
7. компрессор для накачивания мячей;
8. игровая форма двух цветов.

Методическая литература.

1. А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.
2. Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.
3. Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт.1962
4. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов
5. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
6. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
7. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
8. В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006
9. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом учить играть в команде. Часть No1. Игроки 6-11 лет. М., Олимп.2010
10. Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород.РА«Квартал»2009
- 11.МатринБиздзински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста.НижнийНовгородРАКвартал»2009