

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОДА МОСКВЫ «КЛАСС-ЦЕНТР»
(ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр»)

Принято художественно-педагогическим
советом ГБУСОШДО г. Москвы
«Класс-центр»
протокол № 1
«28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСОШДО
г. Москвы «Класс-центр»

С.З. Казарновский
«29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбольный клуб»**

Направленность программы: *(физкультурно-спортивная)*

Возраст учащихся: *(6-13 лет)*

Срок реализации программы: *(3 года)*

Составитель программы:

Чекалина Е.И.

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции;
- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивно подготовки» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к

систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культуры и спорта, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Сроки реализации:

Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на мальчиков и девочек, составлена на 3 года из расчета 68 часов в год. Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 часа. Состав группы – 12-15 человек. Возраст детей 6 – 13 лет.

Ожидаемые результаты:

В конце обучения занимающиеся должны

Знать:

- Основы игры в футбол, правила игры;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Физическая культура и спорт в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Уметь:

- Выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой;
- Выполнять нормативы, установленные для каждого года обучения;
- Выполнять основные технические приемы;
- Выполнять основные тактические приемы;
- Участвовать в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах.

Учебный план-график на 3 года обучения

№	Раздел	Содержание	Год обучения/кол ичество часов		
			1	2	3
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	2	2
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)	5	5	5
3	Удары по мячу	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	8	8	8
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	10	10	10
5	Ведение мяча и обводка	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)	8	8	8
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой	8	8	8
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	2	2
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	3	3	3
9	Выполнение	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка,	7		

	комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	удар по воротам.		7	7
10	Тактика игры	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 <u>Двусторонняя учебная игра</u>	7	7	7
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	2	2	2
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	4	4	4
13	Контрольные и календарные игры		1	1	1
14	Контрольные нормативы		1	1	1
	Всего часов		68	68	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Номер занятия	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	2	1-2		Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	3	3-5		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	6-7		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	8		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком				
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	9		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	10		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу серединой подъема	1	11		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема	1	12		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	13		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
10	Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	14		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча				
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	15-16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью	3	17-19		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	20-21		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	3	22-24		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка				

15	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	25-26	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	27-28	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
17	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	29-30	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
18	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	31-32	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча				
19	Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча перехватом	2	33-34	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	35-36	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Отбор мяча толчком плеча в плечо Выбивание мяча ударом ногой	2	37-38	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
22	Отбор мяча в подкате Выбивание мяча ударом ногой	2	39-40	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Вбрасывание мяча				
22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	41-42	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Игра вратаря				
23	Ловля катящегося мяча Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	3	43-45	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических

	Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке				действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом				
24	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	7	46-52		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры				
24	Тактика свободного нападения	1	53		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Позиционные нападения без изменения позиций	1	54		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
26	Позиционные нападения с изменением позиций	1	55		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
27	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	56		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
28	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	57-58		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
29	Двусторонняя учебная игра	2	59-60		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Подвижные игры и эстафеты				
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	61		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31	Игры, развивающие физические способности	1	62		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка

				технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Физическая подготовка			
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	63-66	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Контрольные и календарные игры	1	67	
	Контрольные нормативы	1	68	

Контрольные и календарные игры

- 1) внутришкольные соревнования сентябрь - октябрь.
- 2) межрайонные соревнования октябрь-декабрь.
- 3) городские соревнования - май

Контрольные нормативы

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)		
	Показатели в баллах		
	«5»	«4»	«3»
ОФП:	5,0	5,1	5,5
1. бег 30м (сек.)			
2. 6-минутный бег (м),	1400	1350	1100
3. прыжок в длину (см)	180	170	160
СФП: для полевых игроков			
4. бег с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4
5. удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34
6. вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10
Техническая подготовка: для полевых игроков			
7. удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	7	6	5
8. жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7

Материально-техническое и информационное обеспечение

- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический

- Фишки, конусы
- Ворота футбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.