

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Артинский лицей»**

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ «Артинский лицей»  
от 30.08.2023 года № 78-од

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

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Педагог: Бугуев Николай Иванович,  
педагог дополнительного образования

п. Арти, 2023

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Футбол» предназначена для обучающихся 2 классов МАОУ «Артинский лицей».

Основанием для разработки программы является авторская программа В.Л. Мутко «Мини-футбол игра для всех», Москва, 2008, а также программа «Мини-футбол в школу» под редакцией В.Л. Мутко и С.А. Андреев, год издания 2010.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастают число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа по футболу позволяет сохранить единое образовательное пространство лицея, являясь логическим продолжением образовательной программы лицея и способствует ее реализации в части создания условий для удовлетворения социального заказа родителей, потребности обучающихся в выборе форм и видов деятельности, развитии интеллектуального, творческого и физического потенциала.

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей. Её содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. У обучающихся формируется целостная система универсальных учебных действий, т.е. ключевые компетентности, определяющие современное качество образования.

1. **Ценностно-смысловые компетенции ученика** – это его способность видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль и предназначение, умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
2. **Социокультурные компетенции** – это опыт освоения учеником картины мира, жизни человека и человечества, общественных физкультурно-оздоровительных событий; знания в бытовой, физкультурно-оздоровительной и культурно-досуговой, деятельности.
3. **Компетенции личностного самосовершенствования** – это знание способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, к данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье.
4. **Коммуникативные компетенции** – это навыки работы в команде, группе, коллективе, умение вести беседу, диалог, заполнить анкету, задать вопрос.

Дисциплина «Футбол» входит в область физической культуры.

## **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Футбол» в 1 классах начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Планируемые результаты:**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Эти цели и задачи реализуются через:**

- Образовательно-познавательную направленность (освоение знаний и способов деятельности).
- Образовательно-обучающую направленность (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям).
- Образовательно-тренировочную направленность (развитие физических качеств).

Наряду с вышеперечисленными целями и задачами для юношей ставятся дополнительные задачи исходя из возрастных особенностей, их физического потенциала и технических возможностей. Акцент делается на воспитание личной и командной дисциплины, умение игроками организовать свой тренировочный процесс, умение слушать и выполнять требования тренера, воспитание стойкого интереса к занятиям футболом. Так же большое внимание уделяется развитию физических качеств, координации, выносливости, скоростным качествам. Много времени уделяется техническим приемам в футболе и техническим действиям на поле. Важным является процесс формирования сборной футбольной команды «Артинского лицей» и выступление

ее на районных соревнованиях. Поэтому, углубленно изучаются правила игры в футбол, закрепляется командная и игровая дисциплина, совершенствуются технические приемы контроля мяча, детально прорабатываются функции игроков на поле и тактика ведения игры.

## **Сроки реализации программы**

Курс обучения рассчитан на 1 год, 72 часа в год. Продолжительность 1 занятия в спортивной секции «Футбол» 45 минут, 1 часа в неделю.

## **Принципы отбора материала**

Перечень упражнений и технических приёмов, предназначенных для изучения дисциплины «Футбол» в группе юношей 2-х классов, определяется в соответствии с принципами:

- **основа содержания:** физкультурно – оздоровительные упражнения;
- **критерий отбора:** доступность в выполнении, оздоровительная и развивающая направленность, позитивное влияние на личность ученика, соответствие задачам его развития и возрастным особенностям; физкультурно-оздоровительные традиции;
- **последовательность представления:** знания о футболе (информационный компонент), способы двигательной деятельности (операционный компонент), физическое совершенствование (мотивационный компонент);
- **ориентация на возрастную специфику:** учёт физического развития юношей, развитие их интереса к занятиям футболом;
- **преемственность содержания:** на данном этапе тренировок формируются представления о потребностях в бережном отношении к своему здоровью; совершается постепенное овладение техническими приемами, умениями и навыками на занятиях футболом;
- **перспективность:** в соответствие с требованиями ФГОС, дисциплина «Футбол» способствует формированию личности, способной к саморазвитию, самореализации и социализации.

## **Общая характеристика тренировочного процесса (методы, формы)**

В процессе тренировок используются следующие методы обучения:

А) репродуктивный и продуктивный методы; деятельностные, практико-ориентированные и личностно-ориентированные технологии; методы проектов и исследовательских работ;

Б) учебно-наглядные пособия, видео- и аудио средства обучения, справочная литература, интернет-информация

Основной формой организации тренировочных занятий является система дополнительного образования, а также:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия после уроков;
- соревнования по футболу;
- самостоятельные занятия.

#### **Виды деятельности обучающихся на занятиях:**

##### **В образовательно-познавательной области**

- знакомятся с учебными знаниями и умениями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, пользуются дидактическим материалом (карточками, разработками), учебниками

##### **В образовательно-обучающей направленности**

- осваивают учебные знания, которые касаются предмета обучения (названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.)

##### **В образовательно-тренировочной области**

- развитие физических качеств обучающихся,
- формирование знаний о физической подготовке и физической нагрузке, влиянии её на системы организма
- знакомство с методами контроля и самоконтроля самочувствия.

#### **Реализация межпредметных связей.**

Дисциплина «Футбол» входит в область физической культуры, а также одна из частей образовательной области «Культура здоровья».

Дисциплина «Футбол» взаимодействует с анатомией и физиологией (строение человека и физиологические основы), географией, историей (история развития футбола в России и в мире), музыкой (музыкальное сопровождение на стадионах во время соревнований, психологического настроя перед играми).

В результате освоения содержания тренировочного курса «Футбол» на данном этапе ребята получает возможность совершенствовать и расширить круг универсальных учебных действий, овладение которыми является необходимым условием развития и социализации школьников:

- самостоятельное выполнение различных творческих работ;
- способность воспроизвести показанные тренером технические приёмы мяча;
- осознанное понимание ценности своего здоровья;
- владение техникой выполнения упражнений;

- составление комплексов упражнений;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация тренировочной деятельности, осознанное определение сферы своих интересов и возможностей при занятиях футболом.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Предполагаемые результаты:**

**В результате изучения данного курса занимающиеся должны**

**Знать \ понимать:**

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания.

**Уметь:**

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- составлять тактические схемы ведения игры;
- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- участия в соревнованиях по футболу;
- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

## **Виды и формы контроля**

- опрос;
- зачёт;
- корректировка исполнения упражнений;
- корректировка техники выполнения упражнений в игре в футбол;
- индивидуализация нагрузки с учётом измерения пульса;
- проектная деятельность

## **Инструментарий для оценивания результатов.**

### **Основные показатели оценивания работы футболистов:**

- Предметно-информационная составляющая:  
Знание истории футбола;  
Знание приёмов самоконтроля и составляющих здоровья;  
Знание факторов, определяющих здоровье.
- Деятельностно-коммуникативная составляющая:  
Умение осваивать разнообразные двигательные действия;  
Применение навыков футбольных упражнений в повседневной жизни;  
Применение упражнений для профилактики простудных заболеваний
- Ценностно-ориентационная составляющая:  
Гармоничное развитие способностей обучающихся и их физических качеств;  
Отношение к здоровью как к ценности;  
Ответственность за своё здоровье;  
Развитие физических качеств и способностей

### **Учебный план**

### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**

**2023/2024 учебный год**

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

- Конвенция о правах ребенка;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
- Устав МАОУ №Артинский лицей»
- Программа развития МАОУ «Артинский лицей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Артинский лицей».

Основная цель программы «Футбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры футбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Программа рассчитана на учебный год с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года, 36 учебных недели.

Годовое количество часов на одну группу – 72 часа, при недельной нагрузке 2 часа.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 7-8 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствии технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Футбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

За обучающимся сохраняется место в объединении дополнительного образования в случае болезни, прохождении санаторно-курортного лечения.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Футбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
- Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).

2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:

- Сохранность контингента;
- Наполняемости объединения;
- Положительные мотивы посещения занятий.

3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:

- Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
- Творческие (спортивные) достижения.

Формы оценивания:

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: верbalное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы); - промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

### **Учебный план для 2-х классов**

<b>№ темы</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<b>Всего</b>
Тема 1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1
Тема 2.	Развитие футбола в России.	-	1	1
Тема 3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	-	1	1
Тема 4.	Техника безопасности при занятиях футболом.	-	1	1
Тема 5.	Правила игры в футбол.	-	1	1
Тема 6.	Общая и специальная физическая подготовка.	19	1	20
Тема 7.	Техника игры в футбол.	29	1	30
Тема 8.	Тактика игры в футбол.	6	1	7
Тема 9.	Соревнования по футболу и хоккею.	6	-	6
Тема 10.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

## **Содержание изучаемого курса**

### **Тема 1.**

#### **Физическая культура и спорт в России.**

**Теория.** Физическая культура как составная часть системы развития человека. Развитие физической культуры и спорта в России.

### **Тема 2.**

#### **Развитие футбола в России.**

**Теория.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат России по футболу.

### **Тема 3.**

#### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

**Теория.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтиранье, обливание как закаливающие процедуры. Правила купания.

### **Тема 4.**

#### **Техника безопасности при занятиях футболом и хоккеем.**

**Теория.** Объяснение учащимся правил поведения в спортивном зале, на школьном стадионе, на катке. Правильное выполнение упражнений.

### **Тема 5.**

#### **Правила игры в футбол.**

**Теория.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Руководство игрой. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Оформление протокола игры.

### **Тема 6.**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Комплексы ОРУ.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание в разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг): броски мячах руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висах и упорах: подтягивание, подъем переворотом, поднимание прямых ног в висе. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 м с ускорением, кросс

до 2000 м, челночный бег 4x10 м, прыжки в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Сильный бросок», «Удочка». Эстафеты с бегом. Специальные упражнения для развития быстроты: старты из различных исходных положений. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (ジョンギロバージョン), прыжки с поворотом на 360 градусов.

**Спортивная игра - хоккей.** Основная стойка хоккеиста, владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте, широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу, ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы, обводка соперника на месте и в движении. Финт головой и туловищем, финт на бросок и передачу шайбы, бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий), бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом, удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок-подкидка, броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.

## Тема 7.

### Техника игры в футбол.

**Теория.** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

**Практические занятия.** Техника передвижения: бег по прямой, изменяя скорость и направление (приставным и скрестным шагом). Прыжки вверх толчком одной и двух ног с места и разбега. Повороты и остановки во время бега.

**Удары по мячу ногой:** удары правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному катящемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, «ссылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.

**Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, направляя мяч вверх, вниз и в стороны. Удары на точность (партнеру, в ворота, в цель на поле).

**Остановка мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка грудью летящего мяча на месте и в движении.

**Ведение мяча:** ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой. Ведение по прямой, между стоек и движущихся партнеров.

**Обманные движения (финты):** после замедления бега или остановки -неожиданный рывок прямо или в сторону. Во время ведения внезапная отдача мяча назад партнеру. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу- вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

**Отбор мяча:** перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии:** вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.

**Техника игры вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## Тема 8.

### Тактика игры в футбол.

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения «видеть поле»: несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за своими партнерами, чтобы не столкнуться с ними.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок. Применение различных валов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча:** правильное расположение на футбольном поле. Умение реагировать на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

**Групповые действия:** взаимодействие двух и более игроков. Точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнение стандартных положений.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия:** противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Тактика вратаря:** уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли.

## **Тема 9.**

### **Соревнования по футболу и хоккею.**

**Практические занятия.** Участие в лицейских, межшкольных и районных соревнованиях.

## **Тема 10.**

### **Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.**

**Практические занятия.** Два раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

1. Бег 30 м.
2. Жонглирование мячом.
3. 6-минутный бег.
4. Удар по мячу ногой на точность.
5. Прыжок в длину с места.
6. Ведение мяча с обводкой стоек.
7. Бег 30 м с ведением мяча.
8. Удар по мячу ногой на дальность.

### **Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

2023 – 2024 учебный год

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>Период</b>	<b>Продолжительность</b>
Формирование состава объединения	С 01.09.2023 по 7.09.2023	7 дней
Начало учебного года	8 сентября	
Учебный год	С 8.09.2023 по 28.05.2024	34 недели
Учебная неделя	С понедельника по субботу	6 дней
Учебные занятия	Вторая половина дня	40 минут
Входной контроль	С 20.09.2023 по 30.09.2023	10 дней
Промежуточный контроль	С 20.12.2023 по 27.12.2023	7 дней

Итоговый контроль	С 15.05.2024 по 20.05.2024	10 дней
Каникулы зимние	С 31.12.2023 по 10.01.2024	11 дней
Весенние каникулы	С 22.03.2024 по 02.04.2024	12 дней
Каникулы летние	С 29.05.2024 по 31.08.2024	95 дней

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 2-х классов.

В течение года занятия по программе проходят во второй половине дня (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группу 2 часа (на основании СанПиН 2.4.4.3172-14). Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ «Артинский лицей».

Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка, соревнования проводятся на спортивных объектах поселка Арти.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

### **Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

## **В результате изучения данного курса занимающиеся должны**

### **Знать \ понимать:**

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания.

### **Уметь:**

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- составлять тактические схемы ведения игры;
- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- участия в соревнованиях по футболу;
- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

### **Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

#### **Оборудование и приборы:**

1. Отражающие стенки
2. Футбольные конусы
3. Стойки для обводки
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные)

5. Футбольные ворота
6. Макет футбольного поля с фишками
7. Переносная доска

**Методические и учебные пособия:**

1. Методические пособия
2. Наглядные пособия
3. Учебные пособия
4. Тактические схемы

**Цифровые и информационные образовательные ресурсы:**

1. Ноутбук
2. Учебные кинофильмы и видеоролики

**Список используемой литературы.**

**Литература для педагога.**

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашкявишне Э.Й. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе». Москва. 2008.
4. Лысова И.А. «Физическая культура». Москва. 2002.
5. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
6. Мутко В.Л. «Мини-футбол игра для всех». Москва. 2008.
7. Министерство просвещение СССР. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». Москва. 1986.

8. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.

**Литература для детей.**

1. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
2. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
3. Друсь Е.Н. «Хочу стать футболистом». Москва. 2000.

