МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Б. СТУПНИКОВА»
660049, г Красноярск, ул. Конституции СССР, 19, тел. 227-24-14, факс. 266-03-32, e-mail: sh_27@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СШ № 27
З.В. Бердникова
«28» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся:	7 – 18 лет
Срок реализации:	3 года
Автор-составитель:	Кустош Галина Владимировна, педагог дополнительного образования

Красноярск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов, Устава МБОУ СШ №27.

В случае перехода на особые режимные условия предусмотрена организация дистанционного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При организации дистанционного обучения могут быть использованы следующие ресурсы:

- учебники и пособия на бумажных носителях;
- учебники и пособия в электронном формате;
- электронные образовательные ресурсы (РЭШ, МЭШ, "Учи.ру" и пр.);
- федеральные и региональные образовательные телеканалы;
- платформы для организации онлайн-уроков (Zoom, Skype, Discord, Microsoft Teams и т.д.).

Дистанционное (электронное) обучение реализуется посредством:

- дистанционных уроков (видеоконференций);
- электронных уроков (ссылок, списков ссылок на тренажеры, ссылок на видеозаписи уроков, подкасты);
- уроков на образовательных телеканалах;
- самостоятельной работы ученика.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (7-8 лет);
- Этап начальной подготовки (9-11 лет);
- Учебно-тренировочный этап обучения (12-18 лет).

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;
- Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения: 7-8 лет;
- Этап начальной подготовки: 9-11 лет;
- Учебно-тренировочный этап обучения: 12-18 лет.

В случае перехода на особые режимные условия предусмотрена организация дистанционного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
При организации дистанционного обучения могут быть использованы следующие ресурсы:
- учебники и пособия на бумажных носителях;
- учебники и пособия в электронном формате;
- электронные образовательные ресурсы (РЭШ, МЭШ, "Учи.ру" и пр.);
- федеральные и региональные образовательные телеканалы;
- платформы для организации онлайн-уроков (Zoom, Skype, Discord, Microsoft Teams и т.д.).
Дистанционное (электронное) обучение реализуется посредством:
- дистанционных уроков (видеоконференций);
- электронных уроков (ссылок, списков ссылок на тренажеры, ссылок на видеозаписи уроков, подкасты);
- уроков на образовательных телеканалах;
- самостоятельной работы ученика.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

Программный материал	Спортивно-оздорови-тельный этап	1 года	2 года	3 года
Теоретическая подготовка	4	3	4	4
Общая физическая подготовка	52	36	34	34
Специальная физическая подготовка	-	6	8	10
Техническая подготовка	76	81	70	68
Тактическая подготовка	2	4	6	6
Контрольные испытания	2	4	3	3
Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	-	-	5	5
Контрольные игры и соревнования	-	2	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	**136**	**136**	**136**	**136**

СОДЕРЖАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. **Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.
Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.
Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.
Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.
Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.
Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.
Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9.Тактическая подготовка.
Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.
Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.
Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:
- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:
- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:
- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:
Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом
- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения
- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения
- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры
- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Инструктаж и судейская практика.

Учащиеся учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
   - Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
   - Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
   - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
   - Переключение с одних упражнений на другие
   - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
   - Применение мышечной релаксации
   - Разнообразные виды досуга
   - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ
(7-8 лет)

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

- Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможного количества детей
- Повышение уровня физической подготовленности ребёнка
- Обучение элементарным приёмам работы с мячом
- Обучение правилам игры в футбол.

Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка: тема 4,11	3
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) 2.Упражнения для развития быстроты: • ОРУ для развития быстроты • Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 5. Акробатические упражнения • Кувырки • Перекаты, перевороты 6. Беговые упражнения • Бег (30,60,100) 7. Подвижные игры и эстафеты.	52
3.	Специальная физическая подготовка: • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития ловкости	-
4.	Техническая подготовка: • Техника передвижений • Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты) • Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря	76
5.	Тактическая подготовка: Тактика нападения:	2

	• Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом 2. Тактика защиты: • Индивидуальные действия • Групповые действия	
6.	Контрольные испытания: -тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее тестирование).	2
7.	Товарищеские игры:	-
8.	Контрольные игры	-
	ВСЕГО ЧАСОВ:	136

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(9-11лет), (12-16 лет)

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс, строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты реакции и двигательного диапазона.

Задачи этапа:

- Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повышение общей координации движений;
- Расширение объёма двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повышение скоростно-силовых возможностей юных футболистов.

Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал		
1.	Теоретическая подготовка: тема 1,2,7,8,9,11,12	4	4
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) 2.Упражнения для развития быстроты: • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей туловища • Упражнения для разгибателей ног • Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины • Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 5. Упражнения с предметом • С набивными мячами 6. Акробатические упражнения • Кувырки	34	34

	• Перекаты, перевороты 7. Беговые упражнения • Бег (30,60,100,400,500, 800м) • Бег (6 минут) 8. Спортивные игры • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч 9. Подвижные игры и эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка: • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости • Упражнения для развития ловкости	8	10
4.	Техническая подготовка: • Техника передвижений • Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты) • Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря.	70	68
5.	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения: • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Групповые действия 2. Тактика защиты: • Индивидуальные действия • Групповые действия • Тактика вратаря • Ведение учебных игр по избранной тактической системе	6	6
6.	Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование)	3	3
7.	Учебные и тренировочные игры	5	5
	Контрольные игры и соревнования: внутришкольного, районного, городского уровня	6	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	136	136

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(12-18 лет)

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты реакции и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучение индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенное развитие скоростно-силовые качеств, быстроты, ловкости;
- Развитие специальных функций организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- Расширение игровой и соревновательной практики;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд района, области;
- Подготовка «Юных судей».

Учебно-тематический план на год

№	Программный материал	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3
1.	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) • Развитие силовой выносливости 2.Упражнения для развития быстроты: • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей • туловища • Упражнения для разгибателей • ног • Упражнения общего • воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 5. Упражнения с предметом • С набивными мячами • Упражнения с гантелями	30	30	30

	6. Акробатические упражнения • Кувырки • Перекаты, перевороты 7. Беговые упражнения • Бег (30,60,100,400,500,800,1000 м) • Бег (6 минут, 12 минут) 8. Спортивные игры • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч 9. Подвижные игры и эстафеты.			
3.	Специальная физическая подготовка: • Упражнения для развития быстроты • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств • Упражнения для вратарей • Упражнения для развития специальной выносливости • Упражнения для развития ловкости	12	14	16
4.	Техническая подготовка: • Техника передвижений • Удары по мячу ногой • Удары по мячу головой • Остановка мяча • Ведение мяча • Обманные движения (финты) • Отбор мяча • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Техника игры вратаря	54	52	50
5.	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения: • Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Групповые действия 2. Тактика защиты: • Индивидуальные действия • Групповые действия • Тактика вратаря • Ведение учебных игр по избранной тактической системе	10	10	10
6.	Контрольные испытания: Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП - осеннее, весеннее тестирование	6	6	6
7.	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	8	8	8
	Контрольные игры и соревнования (в соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий)	10	10	10
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**136**	**136**	**136**