

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Завидовская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 5
от «17» июня 2024г.

Утверждено
Жукова В.Н.
Директор
Приказ № 240 от «29» августа 2024г.



**Программа дополнительного образования
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Турчин Сергей Александрович

с.Завидовка, 2024год

Пояснительная записка

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития. Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Для посещения кружка по футболу привлекаются ребята младшей группы в возрасте 7 – 15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа внеурочной деятельности, кружковой работы «футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ).

Федерального компонента государственного образовательного стандарта

основного общего образования (2004г). Программа секции футбол разработана на основе авторской программы

«Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Москва. «Просвещение» 2011г.

Программа рассчитана на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Форма занятий - групповая. Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими. Руководитель объединения, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость. Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приемов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребенка;
- умение ребенком оценивать свои достижения;

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 – 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 – 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 – 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Всего Часов:72	Дата изучения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке в спортивном зале, соревнованиях. Подвижные игры с элементами футбола.	2			
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Спортивная игра «Футбол».	2			
3	Передвижения в разных направлениях боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2			
4	Передвижения игрока. Игра футбол.	2			
5	Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой. Игра футбол	2			
6	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой. Игра футбол	2			
7	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра.	2			
8	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2			
9	Остановка катящегося мяча подошвой.	2			
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной.	2			
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	2			
12	Игра в квадрате.	2			
13	Ввод мяча в игру из-за боковой линии.	2			
14	Ведение мяча серединой подъёма.	2			
15	Закрепление удара мяча.	2			
16	Закрепление ведения мяча.	2			
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2			
18	Ведение мяча различными способами.	2			
19	Удары. Ведение внутренней стороной стопы.	2			
20	Закрепление удара.	2			
21	Соревнование.	2			
22	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2			
23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2			

24	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2			
25	Игра в квадрат. Разбор тактики игры в защите.	2			
26	Игра в квадрат. Разбор тактики игры в нападении.	2			
27	Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2			
28	Приём летящих на высоте мячей внутренней стороной стопы.	2			
29	Закрепление приёма летящих на высоте мячей внутренней стороной стопы.	2			
30	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	2			
31	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	2			
32	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2			
33	Соревнование.	2			
34	Дриблинг с мячом.	2			
35	Закрепление техники игры.	2			
36	Подведение итогов. Награждение лучших игроков.	2			
	Всего:	72			

Список литературы:

1. А.Власов «Футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
- 6.В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
- 7.Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
- 8.Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.