

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 имени С.К. Костина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

для детей 9-12 лет

Срок реализации 1 год

Программа разработана:
учитель Лобанов А.С.

Рыбинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа может быть реализована в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) (инклюзивно).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Адресат программы обучающихся 9 – 12 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических

качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В этом и состоит актуальность программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель данной образовательной программы:

оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Развивающие

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности:

групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития; • обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 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. Общефизическая и специфическая подготовка**

Передвижения и остановки Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

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.

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.

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).

Отбор мяча Выбивание мяча ударом ногой.

Вбрасывание мяча Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

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).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

3. **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. Двусторонняя учебная игра.
4. **Учебные игры** Подвижные игры и эстафеты Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
5. **Мониторинг физической подготовки** Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
2	8	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов	Из них	них
-------	--------------	------------------	--------	-----

		(занятий)	практических:
1.	Теоретические сведения	1	
2.	Общезначительная и специфическая подготовка	54	54
3.	Тактика игры	5	4
4.	Учебные игры	6	6
5.	Мониторинг физической подготовки	2	2
	Итого	68	66

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Введение. История футбола	1
2.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	2
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты)	1
4.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
5.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2
6.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2
7.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2
8.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2
9.	Удары по летящему мячу серединой подъема	1
10.	Удары по летящему мячу серединой лба	1
11.	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1
12.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2
13.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
15.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2
16.	Остановка мяча грудью	1
17.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
18.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости	2

	ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	
19.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2
20.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
21.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2
22.	Выбивание мяча ударом ногой	2
23.	Отбор мяча перехватом	2
24.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2
25.	Отбор мяча в подкате	2
26.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2
27.	Ловля катящегося мяча	1
28.	Ловля мяча, летящего навстречу	1
29.	Ловля мяча сверху в прыжке	1
30.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
31.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
32.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2
33.	Тактика свободного нападения	2
34.	Позиционные нападения без изменения позиций	1
35.	Позиционные нападения с изменением позиций	1
36.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
37.	Двусторонняя учебная игра	2
38.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
39.	Игры, развивающие физические способности	2
40.	Мониторинг физической подготовки	2

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	9-12 лет
1	Бег 30 м (с)	5,3
2	Бег 300 м (с)	61
3	6 – минутный бег (м.)	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	10

8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	9

Примечания:

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 (серединой 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.

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале (универсальной уличной площадке)- с не менее чем 2 футбольными воротами, должны быть в наличии футбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Рабочая программа воспитания

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в баскетбол.

Задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Формы и методы воспитательной работы

Активная форма организации деятельности: Спортивные игры, состязания, олимпиады.

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

Планируемый результат воспитания

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- развитие нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;

– формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

	Наименование мероприятия	Направления воспитательной работы	Дата проведения
1	Соревнования по футболу среди классов основной школы	Воспитание здорового образа жизни	май

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
3. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
4. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.

Литература для учащихся

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.