

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.



Утверждаю.
Директор школы: _____
/Грачёва Н.А.
_____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
по физкультурно-спортивному направлению
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся 9-11 лет

Составитель: Косарев Р.А.

Тутаев
2023г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.

Утверждаю.
Директор школы:
_____/Грачёва Н.А.
« ____ » _____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
по физкультурно-спортивному направлению
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся 9-11 лет

Составитель: Косарев Р.А.

Тутаев
2023г.

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цель программы – обучение учащихся спортивной игре футбол (мини-футбол); формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными футболистами основными приемами техники и тактики игры;

- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футболу).

Отличительная особенность программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши 9-11 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 12-20 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 136 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданиям тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 3-4 классов. Программа рассчитана на 4 учебных часов в неделю. Занятия проводятся два раза в неделю по 90 минут.

Планируемые результаты:

Образовательные результаты – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы: в образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны

Знать:

1.Историю возникновения и развития футбола.

2.Тактические приемы в нападении.

3.Тактические приемы в защите.

4.Правила соревнований по футболу.

5.Нарушения правил. Основные жесты судьи.

6.Линии разметки футбольного поля.

7.Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста.

8.Технику безопасности на занятиях футболом.

Уметь:

1.Перемещаться в стойке (высокой, средней, низкой) футболиста.

2.Наносить удары различными способами.

3.Вести мяч с активным и пассивным сопротивлением защитника.

4.Осуществлять приём мяча различными способами.

5.Использовать обманные движения (финты).

6.Выполнять групповые учебные упражнения по технике и тактике защитных и атакующих действий.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол.	4
2	Техника передвижения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Перемещения в стойке с ускорением. Старты из различных положений.	4
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	4
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	4
5	Удар внешней частью подъёма. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	4
6	Удар носком. Удар серединой подъёма.	4
7	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма.	4
8	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	4
9	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4
10	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
11	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	4
13	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	4
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	4
15	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	4
16	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	4
17	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	4
18	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.	4
19	Выбивание мяча ударом ногой.	4
20	Отбор мяча перехватом.	4
21	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	4
22	Отбор мяча в подкате.	4
23	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	4
24	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	4
25	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	4
26	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	4
27	Финт «убирание мяча подошвой».	4
28	Финт «проброс мяча мимо соперника».	4
29	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	4
30	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	4
31	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	4
32	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	4
33	Совершенствование техники защитных действий и обманных движений (финтов). Учебная игра.	4
34	Двухсторонняя игра (соревнование).	4

Календарный учебный график

Месяц	Неделя	Количество академ. часов	Содержание занятия
Сентябрь	1	4	Вводное занятие. Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол.
	2	4	Техника передвижения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Перемещения в стойке с ускорением. Старты из различных положений.
	3	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
	4	4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.
Октябрь	5	4	Удар внешней частью подъёма. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
	6	4	Удар носком. Удар серединой подъёма.
	7	4	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма.
	8	4	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
Ноябрь	9	4	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
	10	4	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
	11	4	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

	12	4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
	13	4	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
Декабрь	14	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.
	15	4	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
	16	4	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.
Январь	17	4	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.
	18	4	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.
	19	4	Выбивание мяча ударом ногой.
Февраль	20	4	Отбор мяча перехватом.
	21	4	Отбор мяча толчком плечо в плечо.
	22	4	Отбор мяча в подкате.
	23	4	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.
Март	24	4	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.
	25	4	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».
	26	4	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».

	27	4	Финт «убирание мяча подошвой».
Апрель	28	4	Финт «проброс мяча мимо соперника».
	29	4	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».
	30	4	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.
	31	4	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»
Май	32	4	Разбор игроков. Комбинация «стенка».
	33	4	Совершенствование техники защитных действий и обманных движений (финтов). Учебная игра.
	34	4	Двухсторонняя игра (соревнование).

Материально-техническое обеспечение

- наличие футбольного поля и спортивного зала;
- конусные фишки – 10 штук;
- яркие жилетки – 10 штук;
- мячи – 10 штук;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь).

Список использованной литературы

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011.
3. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2007.
4. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
5. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.