Комитет по образованию администрации муниципального округа

г. Славгород Алтайского края

МБОУ "Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании УМО гуманитарных дисциплинПротокол № 1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОна заседании научно-методического советаПротокол № 1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОприказом МБОУ «Лицей № 17» от «30» августа 2024 г. № 262 |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивно-оздоровительной направленности

секции «Футбол»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: базовый

 Составитель: Калинин Николай Николаевич,

 учитель физической культуры

 высшей квалификационной категории

Славгород

2024год

1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья.

Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования. В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для занятий внеурочной деятельности по физическому воспитанию.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

* федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобразования России от 6 октября 2009 г № 373;

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Цели и задачи программы.**

**Цель** программы – стартовое изучение спортивной игры футбол (мини- футбол). Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными **задачами** программы являются:

**Образовательные**

-изучениетехникиитактикиигрывфутболвсоответствиисправилами;

-приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;

-обучениеправиламтехникибезопасностипризанятияхспортом;

* получениезнанийобисториифутбола;
* формированиеудетейинтересаилюбвикфутболуиспорту.

**Развивающие:**

* развитиедвигательныхиволевыхкачествиспособностей;
* развитиемотивацииюногофутболистанадостижениеуспеховвигре;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости).

**Воспитательные:**

* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
* формированиеорганизаторскихспособностей;
* формированиепотребностиведенияздоровогообразажизни.

**Педагогические:**

* создание условий для самореализации юных футболистов в процессе соревновательной деятельности;

Отличительной особенностью данной программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры.

По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать

условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, 6 координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по футболу являются учащиеся 5-7 классов 11-13 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

**Формы занятий**: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идет совершенствование школьного программного материала.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-вочасов всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 1 | в процессе занятий |  |
| 2 | Передвижения иостановки без мяча | 1 | в процессе занятий | в процессе занятий |
| 3 | Ведение мяча | 4 | в процессе занятий | 4 |
| 4 | Ловля и передача мяча | 3 | в процессе занятий | 3 |
| 5 | Броски мяча | 3 | в процессе занятий | 3 |
| 6 | Отбор мяча | 2 | в процессе занятий | 2 |
| 7 | Финты | 3 | в процессе занятий | 3 |
| 8 | Комбинации элементов техники |  |  | в процессе занятий |
| 9 | Тактика игры | 7 | в процессе занятий | 7 |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | 6 |  | в процессе занятий |
| 11 | Физическая подготовка | 2 |  | в процессе занятий |
| 12 | Судейская практика | 2 |  | в процессе занятий |

1. **Содержаниеучебногоплана**

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткаяхарак-кавида спорта. Требования к технике безопасности** | Историяфутбола.Основныеправилаигрывфутболом.Основныеприёмыигры.Правилатехники безопасности |

|  |  |
| --- | --- |
| **Овладение техникой передвижений, остановок,поворотови стоек** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинацииизосвоенныхэлементовтехники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| **Освоениеловлии передач мяча** | Передача мяча на месте и в движении без и сопротивлениемзащитника,(впарах,тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| **Освоениетехники ведения мяча** | Ведение мяча месте, в движении по прямой, с изменениемнаправлениядвиженияискорости;ведениебезисопротивлениемзащитникаведущейи не ведущей ногой. |
| **Овладениетехникой бросков мяча** | Ударыповоротамсместаивдвижении(после ведения, после приема) с пассивнымпротиводействием. |
| **Освоение индивидуальной техникизащиты** | Отбормяча,перехватмяча |
| **техника владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинацияизосвоенныхэлементов:передача, ведение, удар |
| **техникаперемещений, владения мячом и****развитие координационных способностей** | Комбинацияизосвоенныхэлементовтехники перемещений и владения мячом. |
| **Освоениетактикиигры** | Тактикасвободногонападения.Позиционноенападение(5:0)безисизменениемпозицийигроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1).Взаимодействиедвухигроков«Отдаймячивыйди». |
| **Овладение игрой и комплексноеразвитие психо-моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-футбола.Игрыиигровыезадания2:1,3:1,3:2,3:3. |
| **Формыконтроля** | Практическиетесты. |

1. **Календарно–учебныйграфик**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержаниематериала** | **Кол-во часов** |
|  |  |  |
| 1 | Т/Бнаспортивныхиграх.Организационныймомент. | 1 |
| 2 | Основныеправилаигрывфутбол | 2 |
| 3 | Техникапередвиженияигрока.Ударвнутреннейсторонойстопы. | 2 |
| 4 | Остановкакатящегосямячаподошвой,остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 |
| 5 | Ведениемяча | 2 |
| 6 | Ударпокатящемусямячувнешнейчастьюподъема | 2 |
| 7 | Ударноском | 2 |
| 8 | Ударсерединойлбана месте | 2 |
| 9 | Вбрасываниемячаиз-забоковойлинии | 2 |
| 10 | Ведениемячавразличныхнаправленияхисразличнойскоростьюспассивнымсопротивлениемзащитника | 3 |
| 11 | Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникиперемещенийивладениямячом | 2 |
| 12 | Ударполетящемумячувнутреннейсторонойстопы | 2 |
| 13 | Ударполетящемумячусреднейчастьюподъема | 2 |
| 14 | Вбрасываниемячаиз-забоковойлинии | 2 |
| 15 | Ведениемячасактивнымсопротивлениемзащитника | 2 |
| 16 | Обманныедвижения(финты) | 2 |
| 17 | Остановкаопускающегосямячавнутреннейсторонойстопы | 2 |
| 18 | Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникиперемещенийивладениямячом | 2 |
| 19 | Совершенствованиетехникиударовпомячуиостановокмяча.Ударполетящемумячусреднейчастьюподъема | 2 |
| 20 | Резаныеудары | 2 |
| 21 | Ударпомячусерединойлба | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22 | Ударбоковойчастьюлба | 2 |
| 23 | Остановкакатящегосямячаподошвой | 2 |
| 24 | Остановкалетящегомячавнутреннейсторонойстопы | 2 |
| 25 | Остановкамячагрудью | 2 |
| 26 | Совершенствованиетехникиведениямяча | 2 |
| 27 | Совершенствованиетехникизащитныхдействий.Отбормячатолчкомплечовплечо | 2 |
| 28 | Отбормячаподкатом | 2 |
| 29 | Совершенствованиетехникиперемещенийивладения мячом. Финт уходом | 2 |
| 30 | Финтударом | 2 |
| 31 | Финтостановкой | 2 |
| 32 | Совершенствованиетактикиигры,тактическиедействияв защите | 2 |
| 33 | Тактическиедействиявнападении | 2 |
| 34 | Двухсторонняигра(Соревнование) | 2 |

1. **Формыаттестации**

**Порядокисодержаниепромежуточнойаттестацииучащихся**

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется в рамках проведения и фиксирования результатов: физических тестов, контрольных упражнений, товарищеских матчей, соревнований.

1. **Оценочныематериалы**

**Планируемыерезультатыосвоенияучащимися содержания программы**

Врезультатеосвоенияпрограммыдополнительногообразованияучащиеся будут знать:

1. Историювозникновенияиразвитияигрыфутболвстранеивмире.
2. Олимпийскиеигрысовременности(Сочи–2014).
3. правилатехникибезопасности.
4. оказаниепомощипритравмахиушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов итактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основноесодержаниеправилпофутболу.
10. жестысудьипофутболу.
11. игровыеупр.,подвижныеигры,эстафетысэлементами футбола. уметь:
	1. соблюдатьмерыбезопасностииправилапрофилактикитравматизма;
	2. выполнятьтехническиеприемыитактическиедействия;
	3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
	4. игратьвфутболссоблюдениемосновныхправил;
	5. демонстрироватьжестысудьи;
	6. проводитьсудействопофутболу.

Демонстрировать:

1. Ведениемяча,направлениядвижения,
2. Передачамяча,ударповоротам;
3. Ударповоротам сразныхдистанций,сместа,,вдвижении.

**Универсальными компетенциями**учащихся являются:

* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* организовыватьипроводитьупр.пофутболувовремясамостоятельных занятий.

**Личностныерезультаты:**

* формированиеустойчивогоинтереса,мотивациикзанятиямфизической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитаниеморально-этическихиволевыхкачеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство вдостижении поставленных целей;
* умениеуправлятьсвоимиэмоциямивразличныхситуациях;
* умениеоказыватьпомощьсвоимсверстникам.

**Метапредметныерезультаты:**

* определятьнаиболееэффективныеспособыдостижениярезультата;
* умениенаходитьошибкипривыполнениизаданийиуметьихисправлять;
* уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* умениерациональнораспределятьсвоёвремяврежимедня,выполнять утреннюю зарядку;
* умениевестинаблюдениезапоказателямисвоегофизическогоразвития;

**Предметныерезультаты:**

* знатьобособенностяхзарождения,историифутбола;
* знатьофизическихкачествахиправилахихтестирования;
* выполнять упражнения по физической подготовке всоответствии с возрастом;
* владетьтактико-техническимиприемамифутбола;
* знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
* владетьосновамисудействаигрывфутбол.

**Качестваличностиучащихся**

*Морально-волевыекачества,которыеразвиваютсявпроцессезанятийбаскетболом:*

***силаволи***-способностьпреодолеватьзначительныезатруднения.

***трудолюбие, настойчивость,терпеливость*** –этопроявлениесилыволиво времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание -***это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность –***это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость –***это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах*** – это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность***– это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность*** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

.

* 1. **Условияреализациипрограммы**
1. Спортивныйзалсфутбольнойразметкой.
2. Волейбольные,баскетбольные,футбольные.
3. Шведскиестенки,гимнастическоеоборудованиеит.п.
4. Футбольнаяформа,жилеткиразногоцвета.
5. Гантели,скакалки,обручи.
	1. **Методическоематериалы**

**Методическоеобеспечениепрограммы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Формазанятия** | **Приёмыиметодыучебно- воспитательногопроцесса** | **Форма****подведения итогов** |
| Теоретическая подготовка. | Лекция,беседа,посещениесоревнований. | Рассказ,изучениезнанийпофизическойкультуре.Учебники по физической культуре, баскетболу. Методическиепособия по футболу, спортивнымиграм,методикезанятийитренировок.Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.Нормативные документы по дополнительномуобразованию.Просмотр аудио и видео материала.Наблюдениеза соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия,практическое занятие,показвидеоматериала, посещениесоревнований. | Повторный,дифференцированный,игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, видеоматериала, участие всоревнованиях. | Групповой, повторный, игровой,соревновательный методы. | Игрысзаданиями, результаты участия всоревнованиях. |
| Физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесныйметод,методпоказа.Групповой,поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тестыиконтрольные упражнения. |
| Контроль уменийи навыков | Соревнования (школьные,районные) товарищеские встречи, | Индивидуальный.Участиевсоревнованияхитоварищеских встречах. | Обсуждение результатовсоревнований. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | судейство и организация соревнований. |  |  |

* 1. **Списоклитературы**
		1. «ВнеурочнаядеятельностьучащихсяФутбол»авторы:Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
		2. журналы«Физкультуравшколе».
		3. «Игрывтренировкефутболистов»Санкт-Петербург2009г.
		4. комплекснаяпрограммафизическоговоспитанияучащихся1- 11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
		5. примернаярабочаяпрограммапофизическойкультуреВ. И.ЛяхМ. Просвещение, 2011г.
		6. программы«Организацияработыспортивныхсекцийвшколе»А. Н. Каинов 2014г.

**10Приложения**

*Физическоеразвитиеифизическаяподготовленность*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Видыиспытаний | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4. | Бег60мсвысокогостарта(с) Челночный бег 3×10 мПрыжоквдлинусместаПодниманиетуловищаза30сек. | 11,51114016 | 119,915520 |

*Техническаяподготовленность*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Видыиспытаний | Количественныйпоказатель |
| 12.3.4.5. | ПередачимячаВедение мяча шагом и бегом Штрафной ударУдармячаиз-заштрафнойзоны Судейство | 10раз2круга3раза2раза |

## Лист внесения изменений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведениязанятия планируемая | Дата проведения занятия фактическая | Тема занятия | Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Контроль выполнения программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Объекты контроля** | **Класс** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Запланировано занятий** |
| 1 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |  |
| **Проведено занятий** |
| 1 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запланировано тем (разделов)** |
| 1 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выдано тем (разделов)** |
| 1 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |  |
| \***Причина невыполнения** |  |  |  |  |  |  |  |