

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 11
Е.В. Андрашитова
приказ от «30» 08.2024г. № 80

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛ»

направление: физкультурно-спортивное

возраст детей: 10-14 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:
И.А.Ордин

г. Серов
2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (далее – Программа) МБОУ СОШ №11 разработана в соответствии со статьей 2,12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положением «О дополнительной общеобразовательной программе» МБОУ СОШ №11.

Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и легкой атлетикой.

Продолжительность занятия – 1 час.

Периодичность в неделю – 1 раз.

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 34 часа.

Адресат программы для учащихся 5 - 9 х классов (10-14 лет). Число детей одновременно, находящихся в группе до 15 человек.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1	Комплекс основных характеристик Программы «Футбол»	4
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	16
3	Список литературы	18

Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивное. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Рабочая программа по футболу разработана с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в группе базового уровня сложности 1-го года обучения, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на учебный год, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из - за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Срок освоения программы: программа рассчитана на один год обучения.

Адресат программы для учащихся 5 - 9 х классов (10-14 лет). Число детей одновременно, находящихся в группе до 15 человек.

Медико-психолого-педагогические характеристики данного возраста: первый кризис, возникающий в младшем подростковом возрасте – физический кризис. В чем он проявляется?

- Ускоряется рост конечностей в длину. Сначала руки, потом ноги. Дети становятся долговязыми;

– Отставание темпов роста туловища и, как следствие этого, замедление роста сердца и легких, т.е. наблюдается кислородное голодание интенсивно растущих мышц и головного мозга. Из-за этого появляется снижение двигательной (игровой) активности. Ребята становятся менее выносливыми, возрастает утомляемость. Именно в этот период ребятам особенно необходим щадящий режим. Нужно следить за тем, чтобы они больше бывали на свежем воздухе, необходимо соблюдение режима дня.

– В этот период идет бурный рост скелета и конечностей и, как следствие этого нарушение осанки (50% учащихся), нарушение координации движений (угловатость).

– В младшем подростковом возрасте начинается половое созревание ребенка (12-14 лет), т.е. активизируется работа щитовидной железы. Следовательно, ребята становятся раздражительными или как мы говорим, трудновоспитуемыми.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

Программа рассчитана на 2 группы, возраст обучающихся 10-14 лет:

1 группа – 10 – 12 лет,

2 группа – 13 – 14 лет.

Режим занятий.

Продолжительность занятия – 1 час.

Периодичность в неделю – 1 раз.

Количество часов в неделю – 1 час.

Организационно-педагогические основы обучения.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год.

Формы обучения: групповая, фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Виды занятий: практическое занятие, мастер-класс, занятия практико-ориентированные на местности;

Формы подведения результатов: беседа, мастер-класс, презентация, практическое занятие, открытое занятие.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:**Образовательные:**

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Обучение технических и тактических приёмов футбола;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Техника передвижения.</i>	4	2	2	Мастер-класс
2.	<i>Удары по мячу ногой.</i>	3	1	2	Мастер-класс
3.	<i>Удары по мячу головой</i>	3	1	2	Мастер-класс
4.	<i>Остановка мяча.</i>	6		6	Мастер-класс
4.1.	Повороты назад.	1		1	
4.2.	Повороты вперёд	1		1	
4.3.	Прием мяча с низким отскоком. Обучить технике низкого ведения на месте и в движении.	1		1	
4.4.	Передача мяча левой ногой. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.	1		1	
4.5	Передача мяча правой ногой. Обучить передаче мяча отскоком от пола.	1		1	
4.6	Передача одной ногой с места. Обучить технике передачи одной ногой на месте.	1		1	
5.	<i>Ведение мяча.</i>	5		5	Практическое занятие
5.1.	Передача мяча. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.	2		2	
5.2.	Ведение мяча с отскоком. Обучить ведению мяча со зрительным контролем и без.	1		1	
5.3.	Ведение по прямой. Обучить ведению мяча по прямой с различной скоростью, со встречным противником.	1		1	

5.4.	Ведение по дугам. Обучить ведению мяча по дугам со сменой ног.	1		1	
6.	Обманные движения (финты). Обучение финтам	1		1	Практическое занятие
7.	Отбор мяча.	3	1	2	Практическое занятие
8.	Введение мяча из-за боковой линии	1		1	Практическое занятие
9.	Техника игры вратаря.	2		2	Практическое занятие
9.1	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1		1	Практическое занятие
9.2	Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.	1		1	Практическое занятие
10.	Тактика игры в футбол.	1		1	Соревнования
11.	Тактика нападения.	2	1	1	Практическое занятие
12.	Групповые действия.	2	1	1	Практическое занятие
13.	Тактика защиты.	2	1	1	Практическое занятие
Всего		34	8	27	

Содержание учебного (тематического) плана

Техника передвижения. (4ч.) Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. (3ч.) Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Ударно летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. (3ч.) Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. (6ч.) Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. (5ч.) Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам. (1ч.) После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. (3ч.) Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. (1ч.) Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. (2ч.) Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. (1ч.) Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. (2ч.) Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. (2ч.) Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. (2ч.) Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения воспитанниками содержания программы по лыжной подготовке являются следующие:

- активно включаться взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения обучающимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению преобразованию, применению. В результате занятий по программе «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма; основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;

Нормы физической подготовки

№	Наименование	Возраст	12	13	14	15
1. Общая физическая подготовка						
1.	Бег 15 м (сек)		2,7	2,6	2,5	2,4
2.	Бег 30 м (сек)		5.0	4.7	4.5	4.4
3.	Бег 60 м (сек)		9.4	9.2	9.0	8.8
4.	Бег 100 м (сек)		15.6	15.2	14.8	14.2
5.	Бег 400 м (мин)		1.20	1.15	1.10	1.05
6.	Бег 1500 м (мин)		5.55	5.45	5.35	5.30
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)		58.0	56.0	54.0	52.0
8.	6 минутный бег		1300	1400	1500	1600
9.	Подтягивание (раз)		5	6	7	8
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)		17	19	21	23
11.	Прыжок с места(м)		170	190	210	220
2. Специальная физическая подготовка						
1.	Бег 30 м (с мячом, сек)		5.6	5.4	5.2	5.0
2.	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)		33.0	31.0	29.0	27.0
3.	Доставание подвешенного мяча (см)		40	45	50	55
4.	Удары на дальность (м)		25-30	30-35	35-40	40-45
3. Техническая подготовка						
1.	Удары на точность 30/40 м по 10 раз		13	14	15	16
2.	Жонглирование		70	90	110	130
3.	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)		12.0	11.0	10.5	10.0

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки)

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике футбола.

Информационное обеспечение. Аудио визуальные средства

- 1 Развитие скорости футболистов (CD диск)
- 2 Летние Олимпийские игры (CD диск)
- 3 Чемпионаты Мира по футболу (CD диск)

Кадровое обеспечение. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляет: педагог дополнительного образования. (Согласно Профессиональному стандарту 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. N 613н);

Методические материалы

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по футболу», с расписанием занятий.
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов футбольной техники;
4. Подборка журналов о футболе;
5. Сценарии праздников.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по футболу делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игрока с мячом.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника дриблинг, изученная ранее. В ходе подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: *демонстрации, словесные, наглядные и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода.

Метод демонстрации. Этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей.

Словесные методы: указания, рекомендации, команды.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по футболу и летнему спорту.

Для организации деятельности обучающихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой*.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные проверки и соревнования

Список литературы

В.И. Лях Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5-6-7 классов Учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Велинский Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся.

С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. «Футбол в школе» Издательство «Советский спорт» 2006 г. «Спортивные и подвижные игры».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996213

Владелец Андрашитова Елена Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025