

МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Управляющий Совет
МБОУ СОШ № 4ст. Зольской
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №4
ст. Зольской
№ 520 от 02.09.2024 г.



Совет родителей МБОУ
СОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Совет обучающихся
МБОУСОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(вид)

физкультурно-спортивная

(направленность)

«Футбол»

(название программы)

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: от 11 до 13 лет

Состав группы: 20 чел.

Срок реализации: 1 год.

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Воробьев Игорь Петрович,
учитель физической культуры

Кировский район
ст. Зольская
2024 г.

Пояснительная записка:

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2. Актуальность программы, в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

1.3. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

1.4. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».

Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

Устав МБОУ СОШ №4 ст. Зольской

Положение о дополнительном образовании в МБОУ СОШ №4 ст. Зольской.

1.5. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, чтобы развить возможность включения технических элементов игр в содержание занятия, дополнение программы оздоровительными технологиями и проектами, направленными на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка и самоопределения. Занятия с техническими элементами игр оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей школьников.

1.6. Программа ориентирована на учащихся 11-13 лет.

1.7. Объем программы - 144 часа, 4 часа в неделю (1 час – 45 мин.).

1.8. Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При реализации программы предусмотрено использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

1.9. Цель данной программы: укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей с учетом его конституционных особенностей, развитие физических способностей, овладение техническими элементами подвижных игр. Удовлетворить потребность

школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

1.10. Данная цель реализуется через следующие задачи:

обучающие:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;

развивающие:

- совершенствовать двигательные навыки.

валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

1.11. Основные формы и методы реализации программы: теоретические и групповые практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры участие в соревнованиях районного, краевого, муниципального уровней.

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-
3	Физическая подготовка.	26	2	24
4	Техническая подготовка.	48	4	44
5	Тактическая подготовка.	48	4	44
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2
7	Соревнования.	12	-	12
	Итого	144	20	124

1. Теоретические знания

- 1) Краткий обзор возникновения и развития футбола.

Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. 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 средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного

удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. 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 в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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 видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или

низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

В результате изучения учащиеся научатся:

-выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,

управлять своими эмоциями;

играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам,

владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства;

использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

В результате обучения учащиеся будут знать:

об особенностях зарождения, истории футбола;

-о физических качествах и правилах их тестирования;

основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

Учащиеся будут уметь:

повысят уровень своей физической подготовленности; приобретут навыки и умения по изучаемому виду спорта;

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в различных условиях;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

Материально-техническое обеспечение:

Ворота футбольные с сетками	2 штуки
Мячи футбольные	25 штук
Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
Гимнастические скамейки	3-4 штуки
Гимнастические маты	8 штук
Скакалки	30 штук
Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
Стойки для обводки	25 штук
Гантели различной тяжести	20 штук

Список литературы для педагогов.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

Список литературы для учащихся и родителей.

А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006

С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007

- А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
- Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
- С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
- Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

по программе «Футбол» на 2023–2024 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий
1		2	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.
2		4	Быстрое нападение. Игровое поле. Маневрирование.
3		4	Резаные удары. Подстраховка.
4		6	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.
5		4	Удар носком. Удар серединой подъёма.
6		4	Ведение мяча внешней частью подъёма.
7		4	Удар-откидка мяча подошвой.
8		4	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
9		4	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
10		6	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
11		4	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
12		6	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
13		4	Удар с лёту серединой подъёма.
14		6	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.
15		4	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.
16		6	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.
17		4	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.
18		4	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».
19		4	Совершенствование комбинации «смена мест».
34		6	Финт «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».
35		4	Финт «убирание мяча подошвой».

36		4	Финт «проброс мяча мимо соперника».
37		4	Отбор мяча накладыванием стопы.
38		4	Финт «проброс мяча мимо соперника».
39		4	Отбор мяча выбиванием.
40		4	Отбор мяча перехватом.
41		4	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открытие».
42		6	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.
43		4	Комбинация «игра в одно касания»
44		4	Совершенствование комбинации технике футбола.
45		12	Игра футбол
	ИТОГО:	144	