

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа № 35 имени Героя Советского Союза П.И. Галушина»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ СШ № 35
Протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждено
Директор МБОУ СШ № 35

Сидорук Е.А.
Приказ от 01.09.2023 № 240/39

Дополнительная общеобразовательная программа
секции «Футбол» на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Харин Роман Александрович,
учитель физической культуры МБОУ СШ № 35

Архангельск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 2 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 45 мин.

Основные задачи группы новичков:

Решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейства.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		9	10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150

4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

Результаты освоения курса «Футбол»

Программа курса «Футбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание занятий

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
 - челночный бег с мячом;
 - удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

Календарно – тематический план спортивной секции «Футбол» (3 – 5 классы)

<i>Дата</i>	<i>Тематика занятий</i>
	Техника безопасности на занятиях по футболу.
	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
	Обучение остановке мяча.
	Обучение остановке мяча.
	Обучение передаче мяча.

	Обучения передаче мяча
	Обучения передаче мяча
	Обучения передаче мяча
	Обучения передаче мяча
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
	Остановка выпадом после бега.
	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу

	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега
	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
	Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
	Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля
	Совершенствование навыков остановке мяча
	Обучение остановки мяча бедром.
	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.
	Ведение мяча по кругу
	Ведение мяча змейкой
	Ведение мяча по «восьмерке»
	Ведение мяча в челночном беге
	Ведение и передача мяча
	Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
	Выбивание мяча ударом ногой
	Ловля катящегося мяча вратарем
	Передача мяча во встречных колоннах
	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
	Передача мяча в парах.
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1
	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного
	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1
	Игра 3 против одного в одни ворота
	Игра три против двух.
	Игра два против двух
	Игра два против двух с ударом по воротам

	Игра три против трех с ударом по воротам
	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
	Обманные движения (финты).
	Учебная игра.

Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.