

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г.Уржума Кировской области

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
секция
«Футбол»**

срок реализации программы 1 год.

Составил:
учитель физической культуры
Музуров Р.А.

2023 г.

Пояснительная записка

В секцию футбола привлекаются учащиеся в возрасте 11 – 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 102 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

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

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.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале и по ходу выполнения упражнения. Также при изучении теоретического материала следует использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в начале каждой четверти учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебный план.

Темы	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	1
2. Техническая подготовка	91
3. Тактическая подготовка	10
Общее количество часов	102

Контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 60 м (с.)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 1000м (м. с.)			
3	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
4	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
7	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 60 м., 1000 м. и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
6. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Ожидаемый результат

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

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П – полный комплект (для каждого обучающегося);

К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	К
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	К
5	Рулетка измерительная	К
6	Скакалка гимнастическая	П
7	Аптечка	Д

Список литературы:

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев «ФиС», 2000
2. «Теория и методика физической культуры» Спб, издательство «Лань», 2003»

- 3.«Физическая культура» Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.:ИД «Форум»,2007
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. « Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира, А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
9. «Всё о тренировке юного футболиста», М.Мукиан, Д.Дьюрст М., АСТ/«Астрель»,2008
10. «Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2007
11. «Разминка футболиста» В.Варюшин, М., РГАФК, 2000
12. «Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ, М., ТВТ Дивизион» , 2006
13. «Уроки спорта. Футбол» М.Дезор, АСТ «Астрель», 2004
14. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук, М., АСТ «Астрель» 2003
15. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М., «Советский спорт», 2003
16. «Спорт в школе. Футбол» И.Швыков, М,Терра спорт», 2002
17. «Футбол. Тренировка точности юных спортсменов», С.Голомазов, Б.Чирва, М., РГАФК, 1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева.

Календарно – тематическое планирование.

№ п\п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол - во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Теория	История футбола	1	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	

2	Техни- ческая подго- товка	Остановка, передача мяча	6	2-7	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			6	8-13	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
		Ведение мяча	6	14-19	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			6	20-25	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			6	26-31	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
		Остановка мяча	6	32-37	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			5	38-42	Остановка мяча бедром и лбом. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			5	43-47	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	

		Удары по мячу	5	48-52	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	53-57	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	58-62	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	63-67	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	68-72	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	73- 77	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	78-82	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	83-87	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			5	88-92	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

3	Тактиче- ская подгото- вка		5	93-97	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			5	98-102	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	