

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35



УТВЕЖДАЮ

Директор МАОУ гимназия № 35

Е. А. Никандрова/

Приказ № 196/2-09 от 01.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

Возраст обучающихся: 9-11 лет,

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Макаров С.В.,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

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 учащихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других 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 учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; 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; 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 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям секции рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. **Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста 9–11 лет**.

Режим занятий:

- в группе из 15-20 человек — не более 2 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
4. оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
4. Организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
7. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
8. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1. Знать об особенностях зарождения, истории футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
4. Владеть тактико-техническими приемами футбола;

5. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
6. Владеть основами судейства игры в футбол;
7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
8. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Техническая подготовка:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол:

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. 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 партнёрам по 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 партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	50	В течение учебного процесса	20	
2.	Тактическая подготовка	30	В течение учебного процесса	10	
3.	Общая физическая подготовка	26		8	1
4.	Специальная физическая подготовка	22		5	1
5.	Соревнования	5		5	
6.	Инструкторская и судейская практика	3		3	
	Итого:	136			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1. Техническая подготовка		50		50	Личностные: <ul style="list-style-type: none"> Мотивация к обучению Терпение Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> Планирование Самооценка 		
1	Различные способы перемещения	5		5		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	5		5		объяснение	тестирование

3	Удары по мячу ногой в движении	5		5	<ul style="list-style-type: none"> Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> Выбор эффективной техники Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> Сотрудничество Разрешение конфликтов Предметные: <ul style="list-style-type: none"> Способность контролировать мяч Умение наносить удары по мячу различными способами Способность противодействовать сопернику 	тренировка	диагностика	
4	Удары по мячу ногой с лета	5		5		тренировка	коррекция	
5	Удары по мячу головой	5		5		тренировка	коррекция	
6	Обработка катящегося мяча	5		5		Тренировка	коррекция	
7	Обработка летящего мяча	5		5		Тренировка	коррекция	
8	Ведение мяча	5		5		Тренировка	коррекция	
9	Обманные движения (финты)	5		5		Тренировка	коррекция	
10	Отбор мяча	5		5		тренировка	коррекция Зачет	
2.Тактическая подготовка		30		30		Личностные: <ul style="list-style-type: none"> Терпение Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> Выбор эффективной тактики Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> Сотрудничество Разрешение конфликтов Предметные: <ul style="list-style-type: none"> Способность выбирать действие Умение «действовать на опережение» Способность групповым взаимодействиям 		
11	Тактика игры в атаке	6		6			объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	6		6		Тренировка	Наблюдение	
13	Тактика игры в обороне	6		6		Тренировка	Коррекция	
14	Тактика игры в обороне	6		6		тренировка	коррекция	
15	Тактика игры вратаря	6		6		объяснение	Коррекция тестирование	

3.Общая физическая подготовка		26		26	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ 		
16	Строевые упражнения	3		3		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	3		3		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	5		5		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	3		3		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	4		4		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	3		3		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	3		3		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	2		2		соревнование	зачет
4.Специальная физическая подготовка		22		22	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия 		
24	Скоростная подготовка	3		3		Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	3		3		Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	3		3		Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	3		3		Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	2		2		Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	2		2		Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	3		3		тренировка	коррекция
30	Контрольный урок	3		3	Соревнование	зачет	

1. Соревнования	<p style="text-align: center;">5</p>		<p style="text-align: center;">5</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества 	Соревнование	Соревнование
Итого:	136					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190523

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024