

(наименование организации)

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Мишина И.С.  /

«30» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И.  /

«30» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Футбол

Возраст обучающихся: 14 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Першина Оксана Алексеевна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по предмету «Футбол» для 5-10 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ «СОШ №1» Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—10 классах.

Цели и задачи:

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЯ

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ СОШ №1 г.Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия мини-футбол.

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 3 часа в неделю для обучающихся 5 – 10 классов. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 3 раз в неделю

Количество часов: 102 в год

СОДЕРЖАНИЯ 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 футбола (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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	План	Факт
1.	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола		
2.	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола		
3.	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола		
4.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		
5.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		
6.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
7.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
8.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
9.	Ведение мяча с обводкой стоек		

10.	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.		
11.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений		
12.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.		
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.		
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой		
15.	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте		
16.	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте		
17.	Эстафеты с ведением мяча.		
18.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма		
19.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма		
20.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.		
21.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча		
22.	Игра в квадрате		
23.	Игра в квадрате		
24.	Ввод мяча в игру.		
25.	Ввод мяча в игру		
26.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.		
27.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам		
29.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		

31.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
32.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
33.	Эстафеты с ведением мяча.		
34.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
35.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
36.	Остановка мяча грудью.		
37.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
38.	Совершенствование остановки мяча.		
39.	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.		
40.	Жонглирование мячом.		
41.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		
42.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема		
43.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
44.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком		
45.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
46.	Удар по летящему мячу серединой подъема.		
47.	Удар по мячу серединой лба.		
48.	Совершенствование ударов по летящему мячу		
49.	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.		
50.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
51.	Совершенствование техники обводки.		

52.	Совершенствование техники обводки.
53.	Умение найти свободное пространство и занять его.
54.	Умение найти свободное пространство и занять его.
55.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.
56.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча
57.	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.
58.	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.
59.	Умение найти свободное пространство и занять его.
60.	Ловля мяча, летящего навстречу.
61.	Ловля мяча, летящего навстречу.
62.	Ловля мяча сверху в прыжке.
63.	Отбивание мяча кулаком в прыжке.
64.	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.
65.	Отбор мяча перехватом.
66.	Отбор мяча корпусом.
67.	Отбор мяча в подкате.
68.	Совершенствование техники отбора мяча
69.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
70.	Розыгрыш свободного удара.
71.	Розыгрыш штрафного удара.
72.	Розыгрыш углового удара.

73.	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
74.	Эстафеты на развитие скоростных способностей		
75.	Эстафеты на развитие скоростных способностей		
76.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
77.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
78.	Игра в «Стенку»		
79.	Игра в «Стенку»		
80.	Совершенствование игры в «стенку».		
81.	Совершенствование игры в «стенку».		
82.	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.		
83.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
84.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
85.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
86.	Судейская практика. Судейство игры в футбол.		
87.	Подстраховка игроков		
88.	Подстраховка игроков.		
89.	Учебная игра с тактическими задачами		
90.	Учебная игра с тактическими задачами		

91	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.
92.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.
93.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.
94.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.
95.	Пробитие 11 метрового удара
96	Пробитие 11 метрового удара
97.	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.
98	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра
99.	Товарищеская встреча по футболу
100	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.
101	Обводка с помощью обманных движений (финтов).
102	Совершенствование техники обводки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы. Москва: Просвещение, 2010
2. В. И. Лях. Физическая культура (учебник). 1 – 4 классы. Москва: Просвещение, 2009
3. А.И. Каинов, Г.И. Курьерова. Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Издательство «Учитель»
4. Н.И. Сорокина, С.А. Сорокин. Физкультура в 2 классе. Поурочные планы. Волгоград, 2007
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 2 класс. М.: ВАКО, 2008
6. М.В. Видякин. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Волгоград. Издательство «Учитель», 2008
7. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Физическая культура. 1 – 11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Волгоград: Издательство «Учитель», 2008
8. В.Г. Фролов. Игры наших детей. Москва: культура и спорт. Издательское объединение «Юнити», 1996
9. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. М.: Просвещение, 1999
10. Л. Обухова. Новые 135 уроков здоровья или школа доктора Природы. М.: ВАКО, 2007