

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15» ИМ. М.М. СУРМАЧА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ДЕРБЕНТ»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «30» 08 2024 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 15

Магомедова З.А. Магомедова З.А.

Приказ № 3

от «30» 08 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:

Шахбанов М.Р.

Дербент, 2024-2025гг.

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, формирование 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» (4-9 классы)**

№	час	Дата	Тематика занятий
1	1		Техника безопасности на занятиях по футболу.
2	1		Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
3	1		Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
4	1		Обучение остановке мяча.
5	1		Обучение остановке мяча.
6	1		Обучение передаче мяча.
7	1		Обучение передаче мяча.
8	1		Обучение передаче мяча.
9	1		Обучение передаче мяча.
10	1		Обучение передаче мяча.
11	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
12	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка - поворот
13	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка - поворот на 180° - ускорение
14	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка - поворот на 180° - ускорение

15	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка - поворот на 180° - ускорение
16	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом - ускорение.
17	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом - ускорение.
18	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом - ускорение.
19	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом - ускорение.
20-21	2		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
22	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
23	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
24	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
25	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
26	1		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед - поворот на 180° - бег спиной вперед - поворот - скоростной рывок
27	1		Остановка выпадам после бега.
28	1		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
29	1		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
30	1		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
31-32	2		Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом
33	1		Техника и обучение техники владения мячом. Удар по неподвижному мячу

34	1		Техника и обучение техники владения мячом. Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
35-36	2		Техника и обучения техники владения мячом. Удар по неподвижному мячу с прямого разбега
37	1		Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
38-39	2		Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
40	1		Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
41	1		Удары по катящемуся мячу внутренней стороны стопы
42	1		Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
43	1		Передача мяча в парах, двигаясь параллельно линии поля
44	1		Совершенствование навыков остановке мяча
45	1		Обучение остановки мяча бедром.
46	1		Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
47	1		Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой - правой ногой.
48	1		Ведение мяча по кругу
49	1		Ведение мяча змейкой
50	1		Ведение мяча по «восмерке»
51	1		Ведение мяча в челночном беге
52	1		Ведение и передача мяча
53	1		Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
54	1		Выбивание мяча ударом ногой
55	1		Ловля катящегося мяча вратарем
56	1		Передача мяча во встречных колоннах
57	1		Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
58	1		Передача мяча в парах.
59	1		Комбинации из освоенных элементов техники Перемещений и владения мячом
60	1		Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1

61	1	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного
62	1	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1
63	1	Игра 3 против одного в одни ворота
64	1	Игра три против двух.
65	1	Игра два против двух
66	1	Игра два против двух с ударом по воротам
67	1	Игра три против трех с ударом по воротам
68	1	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
69	1	Обманные движения (финты). Резервный урок
70	1	Учебная игра. Резервный урок

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. Теоритическая подготовка юных спортсменов . - М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.