

Департамент образования администрации г.Дзержинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 7
с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
методического совета
МБОУ школа №7
протокол №1
от «30» июня 2020г.

Утверждена
приказом МБОУ школа №7
№ 63/3-п от «25» июля 2020г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор -составитель:
Скворцов Д.Н.
учитель физической культуры

Дзержинск 2020

Пояснительная записка

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

Программа физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели. Занятия проводятся 3 раз в неделю, во второй половине дня. Место

проведения занятий – спортивный зал. Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-12 лет.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы подведения итогов реализации
дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	Текущий
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Текущий
3.	Техническая подготовка	28	8	20	Текущий
4.	Тактическая подготовка	25	10	15	Текущий
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Нормативы
7.	Игровая подготовка	12	3	9	Текущий
8.	Судейская практика	4	1	3	Текущий

9.	Соревнования	4	-	4	Текущий
10.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Текущий
	ИТОГО:	102	28	74	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	Текущий
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Текущий
3	Техническая подготовка	28	8	20	Текущий
	Тактическая подготовка	25	10	15	Текущий
4	Общая физическая подготовка	10	2	8	Нормативы
5	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Нормативы
6	Игровая подготовка	12	3	9	Текущий
7	Судейская практика	4	1	3	Текущий
8	Соревнования	4	-	4	Текущий
9	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Текущий
	ИТОГО:	102	28	74	

Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча, передачи. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Д а т а	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения(ведение мяча ,передачи ,удары по воротам) ,свободная практика.	2
4.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физическая подготовка. Бег, прыжки, координационная лестница, обручи футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физическая подготовка. Бег 10 кругов Прыжки через барьеры, футбол.	2
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, координационная лестница, футбол.	2
9.		Физическая подготовка. Ускорение по диагоналям футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физическая подготовка. Челночный бег ,ведение удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: обработка мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Обще развивающие упражнения с набивным мячом, игра в ручной мяч, волейбол, баскетбол	2
20.		Товарищеская игра	2
21.		Обще развивающие упражнения в парах, подтягивания.	2

22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	2
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Полоса препятствий Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: через изменения позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Обще развивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ворота.	2
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо, выбивание, опережение. Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Полоса препятствий	2
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Жонглирование, произвольная работа с мячами	2
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафет на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Специальные упражнения. Жонглирование мяча.	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2

47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, подъемом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.		Товарищеская игра	2
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, игра квадрат	2

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физическая подготовка. Челночный бег, удары по воротам, футбол, координационная лестница, обручи	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу, изменением направления, с разворотами.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Футбол	2
14.		Товарищеская игра	2

15.		Обучение ударам по неподвижному мячу, жонглирование мяча.	2
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра «Охотники и утки»	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, тактические комбинации .	2
18.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Обще развивающие упражнения с набивным мячом, игра в ручной мяч, волейбол, баскетбол.	2
20.		Товарищеская игра	2
21.		Обще развивающие упражнения в парах, Эстафета в парах. Футбол	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки, ускорения, прием-передача мяча в парах.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Дриблинг.	2
26.		Товарищеская игра	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, ручной мяч с опекой игрока, «контроль мяча» силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. «Квадрат». Ведение + удар по воротам.	2
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. «Догонялки»	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Обще развивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Футбол	2
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо, подкат, вытыкание Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.		Тренировка выносливости, бег изменением направления движений по сигналу.	2

39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Жонглирование мяча через стойку.	2
42.		Упражнения для вратарей. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Товарищеская игра	2
45.		Упражнения для вратарей, Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1, 2 против 2.	2
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, подъемом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.		Товарищеская игра	2
51.		Обучение финтам, произвольная работа с мячами, футбол.	2

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

