

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Торжка Тверской области "Средняя общеобразовательная школа №5
имени Героя Российской Федерации Клещенко Василия Петровича"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №6 от 28.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Е.В. Воронина
приказ №105 от 28.08.2024 г.

Образовательная программа
дополнительного образования
секция «Футбол»
2024-2025 учебный год
(для обучающихся 1-5 классов,
минимальный возраст – 7 лет,
срок реализации – 1 год)

Направление: физкультурно-спортивное

Руководитель: Мазалов Никита Андреевич

г. Торжок, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предлагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся - от 7 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - футбол - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе.

Занятия футболом способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества: преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта
- спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбол.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганду здорового образа жизни.

Формы занятий:

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

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде использования ЭУМП «Футбол. 5-11 кл.» (автор Храмов В.В., УО «ГрГУ Я. Купалы»). Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: поточный, игровой и соревновательный.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможностей: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижение и остановки	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъёма. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой.
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ\

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Введение. История футбола.	2	04.09
Передвижения и остановка			
2	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	09.09
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (бег, остановки, повороты, рывки).	2	18.09
Удары по мячу			
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	03.10
		2	07.10
		2	16.10
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	2	21.10
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2	06.11
		2	11.11
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	2	20.11
		2	25.11
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	09.12
9	Удары по летящему мячу серединой подъёма.	2	18.12
10	Удары по летящему мячу серединой лба.	2	23.12
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	2	13.01
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	2	20.01
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2	27.01
Остановка мяча			
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	05.02
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2	10.02
16	Остановка мяча грудью.	2	19.02
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	26.02
Ведение мяча и обводка			
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2	05.03
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	10.03
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2	19.03
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2	24.03

Отбор мяча

22	Выбивание мяча ударом ногой	2	03.04
23	Отбор мяча перехватом	2	07.04
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	16.04
25	Отбор мяча выпадам	2	21.04
26	Отбор мяча в подкате	2	29.04
27	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	05.05
28	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	14.05
29	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	2	19.05
30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2	28.05
	Итого:	68 ч.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1968.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. - Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011г.