

Педагогическим советом
МБОУ «Многопрофильный лицей»
протокол № 1 от 29.08.2023

Директор МБОУ
«Многопрофильный лицей»
Р.Т.Тибаев
Введено в действие приказом
№ 500 от «29» 08 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

МБОУ «Многопрофильный лицей имени Героя Советского Союза Г.К.Камалеева»
жилого комплекса «Усадьба Царево» с. Новое Шигалеево Пестречинского
муниципального района Республики Татарстан

Возраст обучающихся – 11-13 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Нестеров А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой **дополнительного образования**, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает 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 210 часов в год (6 часов в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель. Возраст обучающихся: 11 – 13 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 – определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют 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 ребенка: 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 внутренний мир ребенка, 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.

Новизна программы состоит в том, что это первая рабочая программа, строящаяся на использовании в процессе обучения футболу интерактивных досок или проекторов («**интерактивных стен**»). Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия.

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 футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни 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;
- пропаганда здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 11-13 лет.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 4 раза в неделю по 1,5 часа.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами программы 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 программы 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 внеурочной деятельности:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности;
- организма: 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.

Средства обучения: футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи.

Учебно-тематический план:

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в футболе. Теоретические сведения Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6	-
2	Общефизическая подготовка	15	-	15
3	Специальная подготовка	18	2	16
4	Техническая подготовка	41	2	39
5	Тактика игры	18	4	14
6	Учебные игры и соревнования	112	-	112
Итого:		210	14	196

Содержание программы:

1.История футбола.

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.

2. Передвижения и остановки.

Передвижение боком, спиной вперёд, 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 подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары

по летящему мячу серединой подъема. 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 скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

6. Отбор мяча.

Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой

7. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

8. Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10. Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

11. Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

12. Физическая подготовка.

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Календарно-тематический план

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1-6	Ознакомительные занятия. Знакомство обучающихся друг с другом и педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в футболе. Развитие волейбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	9	01.09 02.06 04.09 06.09 08.09 09.09	
7	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1,5	11.09	
8	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1,5	13.09	
9	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1,5	15.09	

10	Двухсторонняя игра.	1,5	16.09	
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1,5	18.09	
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1,5	20.09	
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1,5	22.09	
14	Двухсторонняя игра.	1,5	23.09	
15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1,5	25.09	
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1,5	27.09	
17	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1,5	29.09	
18	Двухсторонняя игра.	1,5	30.09	
19	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1,5	02.10	
20	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1,5	04.10	
21	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1,5	06.10	
22	Двухсторонняя игра.	1,5	07.10	
23	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1,5	09.10	
24	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1,5	11.10	
25	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1,5	13.10	
26	Двухсторонняя игра.	1,5	14.10	
27	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1,5	16.10	
28	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1,5	18.10	
29	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1,5	20.10	
30	Двухсторонняя игра.	1,5	21.10	
31	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1,5	23.10	
32	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1,5	25.10	
33	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1,5	27.10	
34	Двухсторонняя игра.	1,5	28.10	
35	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1,5	06.11	
36	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1,5	08.11	
37	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1,5	10.11	
38	Двухсторонняя игра.	1,5	11.11	
39	Удары по летящему мячу серединой лба.	1,5	13.11	
40	Удары по летящему мячу серединой лба.	1,5	15.11	
41	Удары по летящему мячу серединой лба.	1,5	17.11	

42	Двухсторонняя игра.	1,5	18.11	
43	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	1,5	20.11	
44	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	1,5	22.11	
45	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	1,5	24.11	
46	Двухсторонняя игра.	1,5	25.11	
47	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1,5	27.11	
48	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1,5	29.11	
49	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1,5	01.12	
50	Двухсторонняя игра.	1,5	02.12	
51	Угловой удар.	1,5	04.12	
52	Угловой удар.	1,5	06.12	
53	Угловой удар.	1,5	08.12	
54	Двухсторонняя игра.	1,5	09.12	
55	Подача мяча в штрафную площадь.	1,5	11.12	
56	Подача мяча в штрафную площадь.	1,5	13.12	
57	Подача мяча в штрафную площадь.	1,5	15.12	
58	Двухсторонняя игра.	1,5	16.12	
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1,5	18.12	
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1,5	20.12	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1,5	22.12	
62	Двухсторонняя игра.	1,5	23.12	
63	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1,5	25.12	
64	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1,5	27.12	
65	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1,5	08.01	
66	Двухсторонняя игра.	1,5	10.01	
67	Остановка мяча грудью.	1,5	12.01	
68	Остановка мяча грудью.	1,5	13.01	
69	Остановка мяча грудью.	1,5	15.01	
70	Двухсторонняя игра.	1,5	17.01	
71	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1,5	19.01	
72	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1,5	20.01	
73	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1,5	22.01	
74	Двухсторонняя игра.	1,5	24.01	
75	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1,5	26.01	
76	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления скорости ведения	1,5	27.01	

	правой и левой ногой (без сопротивления защитника).			
77	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1,5	29.01	
78	Двухсторонняя игра.	1,5	31.01	
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1,5	02.02	
80	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1,5	03.02	
81	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1,5	05.02	
82	Двухсторонняя игра.	1,5	07.02	
83	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1,5	09.02	
84	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1,5	10.02	
85	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1,5	12.02	
86	Двухсторонняя игра.	1,5	14.02	
87	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1,5	16.02	
88	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1,5	17.02	
89	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1,5	19.02	
90	Двухсторонняя игра.	1,5	21.02	
91	Выбивание мяча ударом ногой.	1,5	23.02	
92	Выбивание мяча ударом ногой.	1,5	24.02	
93	Выбивание мяча ударом ногой.	1,5	26.02	
94	Двухсторонняя игра.	1,5	28.02	
95	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1,5	01.03	
96	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1,5	02.03	
97	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1,5	04.03	
98	Двусторонняя учебная игра.	1,5	06.03	
99	Ловля катящегося мяча.	1,5	08.03	
100	Ловля катящегося мяча.	1,5	09.03	
101	Ловля катящегося мяча.	1,5	14.03	
102	Двусторонняя учебная игра.	1,5	11.03	
103	Ловля мяча, летящего навстречу.	1,5	13.03	
104	Ловля мяча, летящего навстречу.	1,5	15.03	
105	Ловля мяча, летящего навстречу.	1,5	16.03	
106	Двусторонняя учебная игра.	1,5	18.03	
107	Ловля мяча сверху в прыжке.	1,5	20.03	
108	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1,5	22.03	
109	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1,5	23.03	
110	Двусторонняя учебная игра.	1,5	01.04	
111	Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1,5	03.04	
112	Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1,5	05.04	
113	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1,5	06.04	
114	Двусторонняя учебная игра.	1,5	08.04	
115	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам	1,5	10.04	
116	Тактика свободного нападения.	1,5	12.04	
117	Тактика свободного нападения.	1,5	13.04	

118	Двусторонняя учебная игра.	1,5	15.04	
119	Тактика свободного нападения.	1,5	17.04	
120	Тактика свободного нападения.	1,5	19.04	
121	Позиционные нападения без изменения позиций.	1,5	20.04	
122	Двусторонняя учебная игра.	1,5	22.04	
123	Позиционные нападения без изменения позиций.	1,5	24.05	
124	Позиционные нападения без изменения позиций.	1,5	26.04	
125	Позиционные нападения с изменением позиций.	1,5	27.04	
126	Двусторонняя учебная игра.	1,5	29.04	
127	Позиционные нападения с изменением позиций.	1,5	01.05	
128	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1,5	03.05	
129	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1,5	04.05	
130	Двусторонняя учебная игра.	1,5	06.05	
131	Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите.	1,5	08.05	
132	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1,5	11.05	
133	Игры, развивающие физические способности.	1,5	13.05	
134	Двусторонняя учебная игра.	1,5	15.05	
135	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1,5	17.05	
136	Двусторонняя учебная игра.	1,5	18.05	
137	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1,5	20.05	
138	Игры, развивающие физические способности.	1,5	22.05	
139	Игры, развивающие физические способности.	1,5	24.05	
140	Двусторонняя учебная игра.	1,5	25.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
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, 2011

