

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено педагогическим советом протокол №176 от 30.08.2024г	Утверждаю Директор МКОУ Говорковской школы _____ Чашин М.М. Приказ 125/3 от 30.08.2024
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Футбол»

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

инструктор физической
культуры

Быкова Тамара Валерьевна

Говорково 2024-2025г

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут).

Цели и задачи

Игра в 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.

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).

Содержание 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 футболу (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

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)..

Для занятий в секции по «Футболу» в 5–11 классах по данной программе отводится 1 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 34 часа.

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.

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 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы
по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата		Виды деятельности и элементы содержания
		План.	Факт.	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.			<p>Отработка техники передвижений и владения мячом: удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка 17 катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём.</p> <p>Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.</p> <p>Двусторонняя игра по упрощённым правилам (с уменьшенным составом команд).</p> <p>Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка с изменением скорости и направления движения; передача мяча партнёру; перехваты; ловля низколетающего мяча вратарём; комбинации из освоенных элементов техники; двусторонняя игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Закрепление и совершенствование</p>
2	Основные правила игры в футбол			
3	Техника передвижения игрока.			
4	Удар внутренней стороной стопы.			
5	Остановка мяча.			
6	Остановка катящегося мяча подошвой.			
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
8	Ведение мяча			
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма			
10	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма			
11	Удар носком			

12	Остановка мяча грудью.		
13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
13	Ведение мяча в различных направлениях.		
14	Ведение мяча с различной скоростью.		
15	Ведение мяча в различных направлениях.		
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
18	Ведение мяча с различной скоростью.		
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
21	Отбор мяча подкатом		

ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары по мячу головой; финты; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря — ловля низких, полувисоких, високих мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Двусторонняя игра по правилам.

22	Комбинации из освоенных элементов.		
23	Техника владения мячом.		
24	Учебная игра.		
25	Техника ударов по мячу.		
26	Техника остановок мяча		
27	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
28	Техника ударов по мячу и остановок мяча.		
29	Отбор мяча толчком плечо в плечо		
30	Техника ведения мяча.		
31	Техника защитных действий.		
32	Отбор мяча толчком плечо в плечо.		
33	Обманные движения (финты).		
34	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.		