

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»
Камышловского городского округа**

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
от " 26" августа 2021 г.
протокол № 63

УТВЕРЖДЕНА
директором МАОУ «Школа № 3»
от «26» августа 2021 г. приказ № 88

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – оздоровительной направленности
«Футбол»**

**Возраст обучающихся:16-18 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик: Копытко Александр Степанович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории**

г. Камышлов, 2021 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов школ.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность и новизна

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Цели и задачи программы

Цель дополнительной образовательной программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения;
- совершенствования их спортивного мастерства.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.

11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Организация деятельности учащихся

Формы организации деятельности учащихся:

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	6		
	Всего по разделу	6ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		2	
3	Быстрота		2	
4	Гибкость		2	
5	Ловкость		2	
	Всего часов		11	
	Всего по разделу	11ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника защиты		2	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения		2	
3	Техника игры		20	

	Всего часов		24	
	Всего по разделу		24ч	
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты		2	наблюдения
2	Тактика нападения		2	
	Всего часов		4	
	Всего по разделу		4ч	
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		17	наблюдения
2	Спортивные игры		2	
	Всего часов		19	
	Всего по разделу		19ч	
VI	Инструкторская практика		1	
	Всего по разделу		1ч	
VII	Соревнования		3	
	Всего по разделу		3ч	
	Всего часов	6	62	
	Итого часов		68	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
	Вводное занятие. Правила техники безопасности при игре.		
	Повторение правил игры в «малый футбол». Инструктаж по технике безопасности.		
	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		
	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		
	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		

	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
	Подвижные игры.		
	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		
	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
	Учебная игра.		
	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		
	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		

Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		
Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		
Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		
Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		
Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		
Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		

	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		
	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		
	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.		
	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		
	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.		
	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		
	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов		
	Специальные упражнения. Чеканка мяча.		
	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		
	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.		

Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		
Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		
Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		
Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.		
Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		
Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		
Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.		

	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.		
	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		
	Игра на опережение, старты из различных положений.		
	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		
	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.		
	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		
	Прием мяча различными частями тела.		
	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.		
	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.		
	Товарищеская игра.		

Всего: 68 часов.

Список литературы

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. «Футбол. Уроки лучшей игры.» - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе.» - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы.» - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
6. «Подготовка футболистов. Теория и Практика.» Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов.» - Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. «Физическая подготовка футболистов.» - М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. «Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. «Футбол-это жизнь» (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. «Футбол в школе.» Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. «Футбол. Основы игры.» Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. «Футбол для начинающих.» Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. «Футбол (Уроки спорта).» Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.» Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. «Футбольный тренер.» «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. «Убойный футбол и другие игры для детей.» Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. «Физиология футбола.» Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. «Мой друг физкультура.» В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. «Футбол правила игры.» (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. «Мини футбол на уроке физической культуры.» (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал «Физическая культура в школе.» Москва 2009 г. №1.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603975227105553010453559242474517052229353894583

Владелец Третьякова Ирина Геннадьевна

Действителен с 05.06.2023 по 04.06.2024