

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Маршихинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА на
Управляющем Совете
Протокол № 2 от 27.06.2022г.



УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора МКОУ «Маршихинская СОШ»

Н.А. Горбунова

Приказ № 89/4 от 27.06.2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Секция по футболу»
Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Кузьмина Анна Михайловна, педагог дополнительного
образования

с. Моршиха, 2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Спортивно-оздоровительная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.
Отличительные особенности программы	Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.
Адресат программы	В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации программы 1 год.
Объем программы	Программа рассчитана на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	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. Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения, численный состав группы-до 15 человек, периодичность занятий-1раз в неделю, продолжительность занятий-40минут.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	нет

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	нет
Наличие талантливых детей в объединении	нет
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья и закаливание организма; • привитие интереса к систематическим занятиям футболом; • обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; • овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; • участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол. <p style="text-align: center;">Ожидаемый результат</p> <p>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 (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.</p> <p style="text-align: center;">Планируемые результаты:</p> <p>В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.</p> <p>Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); • предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секция по футболу» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» 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:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

--	--

**1.3.Рабочая программа
Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1	0,5	0,5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	0,5	0,5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
4-5	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6-8	Удар по мячу головой, ногой.	3		3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9-11	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	3		3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра
12-13	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2	0,5	1,5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14-16	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	3	1	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17-18	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
19-20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21-22	Передача мяча партнёру серединой лба.	2	1	1	азучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23-25	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	3	0,5	2,5	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
26-29	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	4	1	3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30-31	Тактическая игра в нападении и защите.	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра
32	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1		1	Турнир
33	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	1		Турнир
34	Испытание по контрольным нормативам.	1		1	Турнир
	ИТОГО:	34	9	25	

Содержание программы.

Тема1: теория -1ч. Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.

Тема2: теория (0,5ч.), практика (0,5ч.) -1ч. правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.

Тема3: теория (0,5ч.), практика (0,5ч.) - 1ч. Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Тема 4: теория (1ч.), практика (1ч.) - 2ч. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.

Тема 5: практика (3ч.) - 3ч. Удар по мячу головой, ногой.

Тема 6: практика (3ч.)-3ч. Остановка, ведение мяча, отбор мяча.

Тема 7: теория(0,5ч.) практика (1,5ч.) - 2ч. Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Тема 8: теория (1ч.) практика (2ч.)- 3ч. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.

Тема 9: практика (2ч.) – 2ч. Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.

Тема 10: теория (1ч.), практика (1ч.) - 2ч. Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.

Тема 11: теория (1ч.), практика (1ч.) - 2ч. Передача мяча партнёру серединой лба.

Тема 12: теория(0,5ч.) практика (2,5ч.) - 3ч. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Тема13: теория (1ч.) практика (3ч.)- 4ч. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.

Тема 14: практика (2ч.) – 2ч. Тактическая игра в нападении и защите.

Тема 15: практика (1ч.)-1ч. Участие в школьных соревнованиях по футболу.

Тема16: теория(1ч.)-1ч. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тема 17: практика(1ч.) -1ч. Испытание по контрольным нормативам.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование тем	Всего, часов	Дата проведения		Формы промежуточной аттестации
			План	Факт	
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
4-5	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	2			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6-8	Удар по мячу головой, ногой.	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9-11	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12-13	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14-16	Удары по мячу внутренней, внешней частью	3			Показ отдельных

	подъёма, внутренней стороной стопы.				упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17-18	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
19-20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21-22	Передача мяча партнёру серединой лба.	2			азучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23-25	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	3			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
26-29	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30-31	Тактическая игра в нападении и защите.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
32	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1			Турнир
33	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и	1			Турнир

	команды в целом.			
34	Испытание по контрольным нормативам.	1		Турнир
	ИТОГО:	34		

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11	12	13-14
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300

4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Календарный учебный график

Количество учебных недель - 34

Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в конце учебного года по итогам реализации программы.
Форма промежуточной аттестации- представление работ обучающихся

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования первой категории.

Материально-техническое и информационное обеспечение

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч (футзал), футбольные

Мат гимнастический

Кегли

Обручи

Ворота футбольные

Методическое обеспечение:

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.Кислицын,Р.Л.Палтикевич, Г.И.ПогадаевИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.ЛюкшиновИзд.: Советский спорт , 2006
- 6.Внеурочная деятельность учащихся.Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов,М.Маслов
- 7.« Футбол.Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 8.«Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
- 9.« Всё о тренировке юного футболиста »,М.Мукиан,Д.ДьюрстМ.,АСТ/«Астрель»,2008
- 10.« Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2007
- 11.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 12.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л.Чесно,Ж.Дюрэ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006
- 13.«Уроки спорта.Футбол» М.Дезор,АСТ «Астрель», 2004
- 14.«101 упражнение для юных футболистов.Возраст 7-11 лет»,М.Кук,М.,АСТ /Астрель» 2003
- 15.«Урок физкультуры в современной школе.Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г.Баландин,Н.Назарова,Т.Казакова,М.,»Советский спорт»,2003
- 16.«Спорт в школе .Футбол»И.Швыков,М,Терра спорт»,2002
- 17.«Футбол . Тренировка точности юных спортсменов»,С.Голомазов,Б.Чирва,М.,РГАФК,1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева