МБОУ
СОШ № 9
Подписан: МБОУ СОШ № 9
DN: E=school9@lan.kubannet.ru, ИНН=002341009007, СНИЛС=01137076707, ОГРН=1022304294803, T=Директор, O=МБОУ СОШ № 9, STREET="УЛ ШКОЛЬНАЯ, ДОМ 42", L=Образцовый, S=23 Краснодарский край, C=RU, G=Елена Анатольевна, SN=Пушенко, CN=МБОУ СОШ № 9
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 имени А.А. Каевича
пос. Образцового муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №9
от «30» августа 2019 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Е.А. Пушенко
Приказ от «30» августа 2019 г.
№ 140-осн

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «футбол»

**Уровень реализации программы:** базовый
**Срок реализации программы:** 1 год
**Возрастная категория:** 5-11 класс
**Форма обучения:** очная
**Вид программы:** модифицированная
**Программа реализуется на** бюджетной основе
**ID – Программы в Навигаторе:**

Автор-составитель: Аликин А.А.,
педагог дополнительного образования

п. Образцовый, 2019

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «футбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «футбол» школьной программы.

**Актуальность**

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность**

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования по футболу являются учащиеся 5–11 классов МБОУ СОШ № 10. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Срок обучения и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на 9 месяцев обучения, включает в себя 34 часов учебного времени для 5-6 классов, 34 час для 7-11 классов.

**Форма обучения**: очная.

**Особенность организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный. Занятия могут носить теоретическую и практическую направленность. Виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать групповые занятия, соревнования.

## 2. Цели и задачи:

**Цель программы:** сформировать потребность в самостоятельном использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

**Задачи**:

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- ✓ освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

## 3.Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**Учебный план**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов по программе | Кол-во по классам | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5-6 класс | 7-11 класс |
| 1 | Техническая подготовка | 20 | 10 | 10 |
| 2. | Тактическая подготовка | 12 | 6 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3.** | Общая физическая подготовка | **19** | **10** | **9** |
| **4.** | Специальная физическая подготовка | **12** | **6** | **6** |
| **5.** | Соревнования | **4** | **2** | **2** |
| **6.** | Инструкторская и судейская практика | **1** | | **1** |
| | Итого: | **68** | **34** | **34** |

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения**. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения**. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
**Подвижные игры**. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.
**Спортивные игры**. Баскетбол. Ручной мяч.
**Специальные упражнения для развития быстроты**. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.
**Специальные упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техническая подготовка.**
**Удары по мячу ногой**. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
**Удары по мячу головой**. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.
**Остановка мяча**. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
**Ведение мяча**. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.
**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
**Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями,

пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения.**

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия**. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия**. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия**. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря**. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## 4. Планируемые результаты.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать ворота с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, с сопротивлением защитников;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;

- играть в футбол в условиях соревновательной деятельности.

**Знать:**

- правила игры в футбол;
- условия, правила выполнения тактических и технических действий и упражнений;
- тактические действия игроков на различных позициях;
- правила организации и судейства соревнований по футболу.

## 5. Условия реализации программы

**Материально - техническое обеспечение занятий**

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий футболом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, с воротами ;
- яма для прыжков;
- фото-видеоаппаратура;
- футбольные мячи;
- набивные мячи, теннисные мячи;
- фишки-конусы;
- баскетбольные мячи;
- секундомер, скакалки, гимнастические маты;
- аптечка.

## 6. Формы аттестации и методика контрольных испытаний

**ОФП**

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**СФП**

**Жонглирование мячом ногами**. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча**. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке»**. На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

## 7. Методические материалы

### Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы* : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы организации учебного занятия:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по футболу, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

## 8. Список литературы

1. М. Я. Виленский программы по физической культуре для 5- 9 классов Просвещение, 2014 г.
2. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола., 2016 г.
3. Старостин А.П. Большой футбол. Высшая школа., 2015 г.