

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов
Железнодорожного района г. Екатеринбурга**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2019 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивная секция «Футбол»
Направленность программы:
физкультурно-спортивная**

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рыжов Илья Алексеевич

Екатеринбург
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	4
3. Содержание	4
4. Календарный учебный график.....	7
5. Планируемые результаты	8
6. Тематическое планирование.....	8

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - программа) разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» // Российская газета. № 6498.03.10.2014.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Устав МОАУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов;

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у детей, занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Направленность программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и приемов игры в футбол, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

По уровню содержания программа: базовая.

Адресность программы. Данная программа рассчитана на учащихся 7-12 лет. Набор учащихся в группы свободный, осуществляется в начале и в течение учебного года. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.

Форма обучения: очная, групповая, рекомендуемый состав группы - от 8 до 16 человек.

Группы имеют постоянный состав.

Объем и срок реализации программы, режим занятий: Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов составляет 31 час.

Занятия организованы 1 раз в неделю по 1 часу продолжительностью 40 мин. В соответствии с требованиями СанПин 2.4.2.3172-14 к организации режима работы между учебной деятельностью и занятиями по дополнительной программе предусмотрена динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

Учебный год начинается с 01 октября 2019г. и заканчивается 30 мая 2019 года.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Количество занимающихся в каждой возрастной группе до 16 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 26 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- 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 совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

2. Учебный план

Название курса	Количество в неделю	Количество за год
Футбол	1	31

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2		2	наблюдение
2.	Психологическая подготовка	1		1	наблюдение
3.	Общая физическая подготовка		5	5	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка		6	6	наблюдение
5.	Техническая подготовка		9	9	наблюдение
6.	Тактическая подготовка		7	7	наблюдение
7.	Соревнования (игры)		1	1	наблюдение
	итого			31 час	

2.Содержание курса

1. 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.

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.

Сведения о строении и функциях организма человека. Косная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена и врачебный контроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

Самоконтроль. 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.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

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

2. Психологическая подготовка.

Беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. Спортивные и психолого-педагогические упражнения, психолого - педагогические методы, методы моделирования и программирования, соревновательной и тренировочной деятельности. Стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.); развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре.

3. Общая 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 3х30 м., до 2х60 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.

4. Специальная физическая подготовка.

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 180°. 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 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

5. 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.

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.

6. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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.

7. Соревнования (игры).

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Малые игры (2x2, 3x3, 4x4, с использованием 1-2 нейтральных игроков). Позиционные игры и малые игры, чередующиеся с техническим комплексом или техникой передач. Игра в футбол на ограниченном пространстве или малые ворота

4. Календарный учебный график.

Учебный период	Дата	Продолжительность количество учебных недель
----------------	------	---

	начало	окончание	
1 полугодие	01.10.2019	29.12.2019	13
2 полугодие	13.01.2020	30.05.2020	18
		Итого	31

Каникулы

Зимние- с 30.12.2019- 12.01. 2020 (14дней)

Весенние –с 24.03.2020-по 31.03.2020 (9 дней)

Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании - не выдается.

Форма обучения: очная, групповая.

Срок освоения указан в учебном плане и календарном учебном графике настоящей Программы.

Формы оценки и контроля усвоения учебной программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в товарищеских играх
- показательные выступления.

5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Метапредметные результаты:

- привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки;
- подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
- изучение элементарных теоретических сведений.

Предметные результаты:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям 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 футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

6.
Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Развитие футбола в России.	1
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	1
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	1
5.	Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко поднятый мяч ногой, головой.	1
6.	Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко поднятый мяч ногой, головой.	1
7.	Стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.	1
8.	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину.	1
9.	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость с метаниями мяча на дальность и в цель.	1
10.	Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.	1
11.	Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле.	1
12.	Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	1
13.	Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	1
14.	Индивидуальные действия с мячом. Приёмы техники владения мячом в различных игровых ситуациях.	1
15.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях.	1

16.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног/	1
17.	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.	1
18.	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками	1
19.	Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком.	1
20.	Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3х30 м., до 2х60 м. Бег медленный до 10 мин.	1
21.	Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	1
22.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	1
23.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.	1
24.	Индивидуальные действия без мяча. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.	1
25.	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.	1
26.	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	1
27.	Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1
28.	Текущие и контрольные испытания.	1
29.	Малые игры (2х2, 3х3, 4х4, с использованием 1-2 нейтральных игроков).	1
30.	Специальные упражнения для развития быстроты. Обводка стоек. Рывок с мячом.	1
31.	Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре.	1

