

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Рахьинский центр образования»

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20...г.
Руководитель _____
(подпись, расшифровка)

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом МОУ «СОШ «РЦО»
Приказ № _____
от « _____ » _____ 20__ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации программы: 1 год
(общее кол-во часов: 72)

Количество часов в год: 72 часа

Разработчик:

Юшманов Тимофей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

пгт Рахья
2020 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

1.2. Уровень программы - базовый.

1.3. Актуальность программы.

Программа «Название программы» актуальна, т.к. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, 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.

1.4. Цель программы - формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

1.5. Задачи программы

Образовательные:

обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;

дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта; □ обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 11 – 16 лет. Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей и общей физической подготовки обучающихся.

Количество обучающихся в группе: 25 человек.

1.7. Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Количество учебных часов в год: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
- *учащиеся получат возможность научиться:*
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получат возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получат возможность научиться:* устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Футбол» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся (предполагается вариативность форм контроля, определенная целесообразностью данных форм – может использоваться часть или все).

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов

программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Контрольные упражнения и нормативы

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-14 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15-16 лет посылают мяч в половину ворот, он

должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

1. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленный контроль является текущим. Прием контрольных нормативов осуществляется не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль).

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0	64.0	61.0	59.0

4. 6-минутный бег (м)			1400	1500				
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200
6. бег 10х30 м (сек)							4.50	4.40
7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250
8. тройной прыжок с/м (см)	450	460	520	560	600			
9. пятерной прыжок (м)						12.00	12.50	13.00
По специальной физической подготовке для полевых игроков								
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85
По технической подготовке для полевых игроков								
1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. доставание подвешенного мяча кулаком в				45	50	55	58	60

прыжке (см)								
3. бросок мяча на дальность(м)				20	24	26	30	32

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
 - педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
 - педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи
- Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	3	3		фронтальный
2	ОФП	9	2	7	Индивидуальногрупповой
3	Специальная подготовка	9	2	7	Индивидуальногрупповой
4	Техническая подготовка	18	2	16	Индивидуальногрупповой
№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Тактическая подготовка	10	2	8	Индивидуальногрупповой
6	Игровая подготовка	15	1	14	Индивидуальногрупповой
7	Соревнования	8		8	Индивидуальногрупповой
	Итого:	72	12	60	

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека.

Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3.

Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.; 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профолито, образованием и опытом работы.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Используемая литература

1. Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
2. Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
3. Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11 лет) М. «АСТ» 2003 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
7. Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и их родителей:

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008.
2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012.
3. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008.
4. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006.
5. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006.
6. Добронравов, Игорь Алексей Хомич. Биографический очерк / Игорь Добронравов. - М.: Книжный клуб, 2002.
7. Догановский, Дмитрий Зенит: история в лицах / Дмитрий Догановский. - М.: Иван Федоров, 2004.
8. Коробейник, А. В. Футбол. Самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2000.
9. Малов, В. И. 100 великих футболистов / В.И. Малов. - М.: Вече, 2004.
10. Малов, Владимир Игоревич 100 великих футбольных клубов / Малов Владимир Игоревич. - М.: Вече, 2012.
11. Правила игры в футбол. - М.: АСТ, Астрель, 2001. - 112 с.
12. Рабинер, Игорь EURO-2008. Бронзовая сказка России / Игорь Рабинер. - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
13. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»
на 2020-2021 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2020
2. Окончание учебного года: 31.05.2021
3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут.
4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Группа №1	1	15	2	34	38	72
Группа №2	1	15	2	34	38	72

5. Режим работы (расписание):
Группа №1 вторник 16:00-16:45, 17:00-17:45
Группа №2 четверг 16:00-16:45, 17:00-17:45
6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:
Вводный контроль – сентябрь 2020
Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2020
Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2021
7. Каникулы:
Осенние 31.10 – 08.11
Зимние 31.12 – 10.01
Весенние 20.03 – 28.03
8. Праздничные дни в 2020-2021 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая
9. Место проведения занятий: МОУ «СОШ «Рахьинский центр образования», ШО Ваганово, д. Ваганово, спортивный зал.

№	Дата		Тема, формы контроля, аттестации	Количество часов
	план	факт		
1 полугодие 2020-2021 учебного года				
1			Вводное занятие. Вводный контроль. Инструктаж по т/б на занятиях футболом.	2
2			Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России.	2
3			Сведения о строении и функциях организма человека.	2
4			Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег	2
5			12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный)	2
6			Прыжки в длину с места, тройной прыжок с	2

			места.	
7			Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.	2
8			Бег 30 м с ведением мяча.	2
9			Бег 5х3 м с ведением мяча.	2
10			Удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	2
11			Вбрасывание мяча на дальность.	2
12			Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м.	2
13			Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м.	2
14			Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой).	2
15			Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом.	2
16			Доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность)	2
17			Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2
Итого за 1 полугодие				34
2 полугодие 2020-2021 учебного года				
18			Доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность)	2
19			Вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.	2
20			Вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.	2
21			Вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.	2
22			Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря.	2
23			Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря.	2
24			Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3.	2
25			Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3.	2
26			Тактика защиты: индивидуальные действия.	2
27			Выбор места игроков на поле (по схемам).	2
28			Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты).	2
29			Командные действия.	2

30			Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.	2
31			Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.	2
32			Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.	2
33			Положение о соревнованиях.	2
34			Участие в соревнованиях.	2
35			Инструкторская и судейская практика.	2
36			Сдача нормативов по специальной подготовке.	2
Итого за 2 полугодие				38
Итого за год				72