Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 3» г. Гаврилов-Яма

Утверждена:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Онегина-Кузьмина Н.П.

Приказ № 179/01-02

от 02.09.2024г

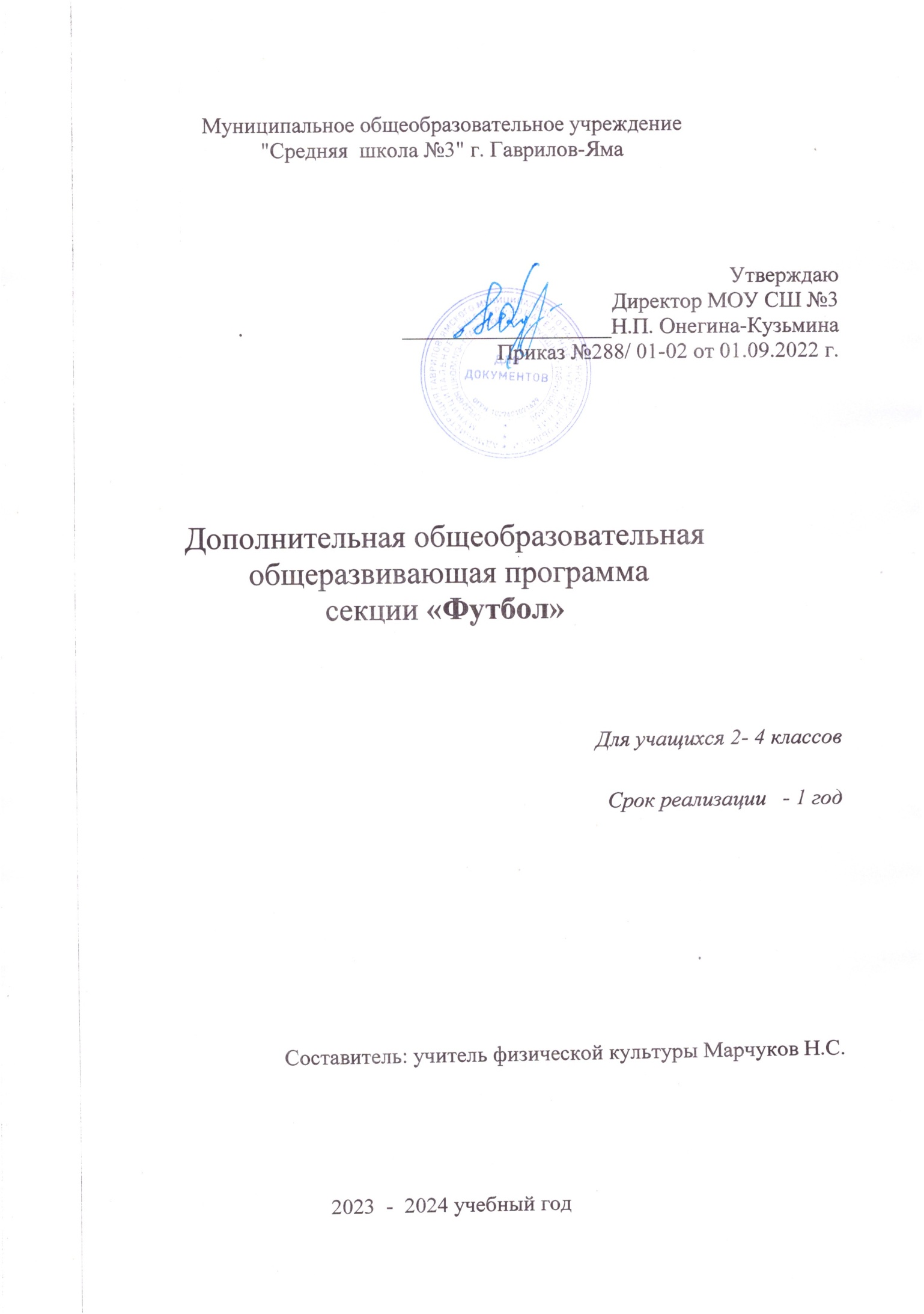
Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**секции "Футбол"**

*Срок реализации: 1 год.*

Составитель: учитель физической культуры Марчуков Н.С.



г. Гаврилов – Ям, 2024 год

**Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовая база.**

* Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ);
* Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся» (от 22.07.2020 года №304-ФЗ);
* Приоритетный национальный проект «Образование»;
* Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей»
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ от 03.04.2012г.);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
* Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых Утвержден  Приказом  Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н;
* Приказ №629 от 22 июля 2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 309-3242).
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
* Учебный план МОУ СШ №3 на 2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа по футболу позволяет решать задачи физического воспитания школьников, формировать у учащихся представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

«Футбол» - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время этот вид спорта - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа спортивной секции «Футбол» направлена на:

* решение основных задач физического воспитания;
* укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
* обучение жизненно важным умениям и навыкам;
* развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**Место в учебном плане.**

Программа спортивной секции «Футбол» составлена в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Срок реализации – 1 год.

Цели и задачи:

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся;
* приобретение необходимых теоретических знаний игры «футбол»;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры «футбол»;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

В программе выделяются три раздела: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Практические занятия.**

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

**Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения** (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки–неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**Введение мяча из-за боковой линии***.* Введение мяча на точность (с ограничением повремени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Техника игры вратаря***.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

**Тактика нападения**. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря*. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

2) Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3) Практические методы:

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

4) Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения.

* Индивидуальные
* Фронтальные
* Групповые

**Условия реализации программы**

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;

- футбольные мячи - 10 шт.;

- стойки футбольные - 10 шт.;

- скакалки - 20 шт.;

- мяч волейбольный - 2 шт.;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт.;

- фишки переносные - 20 шт.;

- накидки - 20 шт.;

- мячи мини-футбольные - 10 шт.

**Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «Футбол»**

**Планируемые результаты:**

* Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
* Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
* Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
* Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу».

**Учащиеся должны:**

* Знать об особенностях зарождения, истории футбола;
* Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
* Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
* Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
* Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
* Организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
* Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
* Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
* Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
* Владеть техническими и тактическими приемами футбола (мини-футбола) по возрасту;
* Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
* Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

**Познавательные УУД:**

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**Личностные УУД:**

* выражать свои эмоции;
* понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
* установка на здоровый образ жизни;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
* знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**Регулятивные УУД:**

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
* проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные УУД:**

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п,  дата | Тема | Коли -  чество часов | Номера занятий | Содержание занятия | Требования к уровню  подготовленности обучающихся |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | История  футбола | 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. | Знать историю футбола в России |
| 2 | Остановка, передача мяча | 4 | 2-5 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 3 | 6-8 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| Ведение мяча | 4 | 9-12 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 3 | 13-15 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 4 | 16-19 | Ведение мяча с изменением направления.  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |
| Остановка  мяча | 4 | 20-23 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 3 | 24-26 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 4 | 27-30 | Остановка мяча грудью. Жонглирование.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| Удары по мячу | 4 | 31-34 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.  6-10 минутный бег.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 4 | 35-38 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
| 3 | 39-41 | Удары по катящемуся мячу.  СФП.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 4 | 42-45 | Удары по прыгающему и  летящему мячу. Развитие двигательных качеств.  Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |
|  |  | 4 | 46 - 49 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 4 | 50-53 | Удары по мячу сполулёта.  Элементы акробатики.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 4 | 54-57 | Удары по мячу головой. Эстафеты.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 4 | 58-61 | Обманные движения (финты).  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 4 | 62-65 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы. |
|  |  | 3 | 66 - 68 | Школьная спартакиада.  Соревнования по футболу. |  |

|  |
| --- |
|  |

**Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС,1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС,1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС,1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС,1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС,1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС,1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС,1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС,1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС,1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС,1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006г.