

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
на заседании методического совета.
Протокол № 1
от «29» августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся: 7 класс

Срок реализации программы: 2020-2021уч. год.

Автор-составитель программы:
Братчикова Елизавета Игоревна,
учитель физической культуры

г. Канск, 2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» разработана в соответствии:
с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2012);

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.);

Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва

"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интерната № 53».

Разработана на основе работ А.Власова «Мини-футбол в школу!», С.Ю. Тюленьев, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки».

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа «Футбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать футбольные навыки.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. обучающие:
2. выявление способностей и одаренности занимающихся;
3. изучение теоретических сведений о мини-футболе;
4. ознакомление с технико-тактическими действиями правилами игры в мини-футбол.
5. развивающие:
6. развитие психофизических качеств обучающихся;
7. развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.
8. воспитательные:

9. воспитание волевых и моральных качеств;
10. мотивация на здоровый образ жизни;
11. воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Особенности программы:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динаминости занятий;

Уделять внимание психологической подготовке занимающихся: устраниению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 13-14 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Объем программы: на освоение программы отводится 105 часов (3 часа в неделю).

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приrostы показателей физической подготовленности после окончания учебного года. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы и методы организации учебной деятельности: очная, практические и теоретические занятия

Содержание программы

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно- массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи). При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

В данной программе 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.

В группе решаются определенные задачи: 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 приемами, 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.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

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.

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.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных 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.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Планируемые результаты освоения обучающимся программы внеклассной деятельности

Личностные результаты:

знание истории воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Календарно-тематическое планирование курса «Футбол»
на 2020-2021 учебный год**

№ занятия	План	Факт	Тема занятия
1.	1.09		Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.
2.	3.09		Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола
3.	7.09		Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты
4.	8.09		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
5.	10.09		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой
6.	14.09		Ведение мяча с обводкой стоек
7.	15.09		Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек
8.	17.09		Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений
9.	21.09		Передача мяча и остановка мяча в парах на месте
10.	22.09		Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
11.	24.09		Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте
12.	28.09		Эстафеты с ведением мяча
13.	29.09		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма
14.	1.10		Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча
15.	5.10		Игра в квадрате
16.	6.10		Ввод мяча в игру
17.	8.10		Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам
18.	12.10		Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам
19.	13.10		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам
20.	15.10		Эстафеты с ведением мяча
21.	19.10		Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой
22.	20.10		Остановка катящего мяча внешней стороной стопы
23.	22.10		Остановка мяча грудью
24.	26.10		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
25.	27.10		Совершенствование остановки мяча
26.	29.10		Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках
27.	9.11		Жонглирование мячом
28.	10.11		Совершенствование передачи мяча на месте и в движении
29.	12.11		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема

30.	16.11	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>
31.	17.11	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
32.	19.11	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
33.	23.11	Удар по летящему мячу серединой подъема
34.	24.11	Удар по мячу серединой лба
35.	26.11	Совершенствование ударов по летящему мячу
36.	30.11	Игра в тройках с последующим ударом по воротам
37.	1.12	Обводка с помощью обманных движений (финтов)
38.	3.12	Совершенствование техники обводки
39.	7.12	Умение найти свободное пространство и занять его
40.	8.12	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча
41.	10.12	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча
42.	14.12	Ловля мяча, летящего навстречу
43.	15.12	Ловля мяча сверху в прыжке
44.	17.12	Отбивание мяча кулаком в прыжке
45.	21.12	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой
46.	22.12	Отбор мяча перехватом
47.	24.12	Отбор мяча корпусом
48.	28.12	Отбор мяча в подкате
49.	29.12	Совершенствование техники отбора мяча
50.	11.01	Вбросывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
51.	12.01	Розыгрыш свободного удара
52.	14.01	Розыгрыш штрафного удара
53.	18.01	Розыгрыш углового удара
54.	19.01	Совершенствование розыгрыша стандартов
55.	21.01	Эстафеты на развитие скоростных способностей
56.	25.01	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
57.	26.01	Игра в «Стенку»
58.	28.01	Совершенствование игры в «стенку»
59.	1.02	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3
60.	2.02	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
61.	4.02	Судейская практика. Судейство игры в футбол
62.	8.02	Подстраховка игроков
63.	9.02	Учебная игра с тактическими задачами
64.	11.02	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча
65.	15.02	Двусторонняя игра с разбором ошибок

66.	16.02	Пробитие 11 метрового удара
67.	18.02	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра
68.	22.02	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
69.	25.02	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
70.	1.03	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
71.	2.03	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
72.	4.03	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
73.	9.03	Отбор мяча в подкате
74.	11.03	Отбор мяча в подкате
75.	13.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
76.	14.03	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
77.	18.03	Остановка мяча грудью
78.	29.03	Остановка мяча грудью
79.	30.03	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
80.	1.04	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
81.	5.04	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
82.	6.04	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
83.	8.04	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
84.	12.04	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
85.	13.04	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
86.	15.04	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
87.	19.04	Вышибание мяча ударом ногой.
88.	20.04	Вышибание мяча ударом ногой. Игра вратаря.
89.	22.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
90.	26.04	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
91.	27.04	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
92.	29.04	Тактика свободного нападения
93.	3.05	Позиционные нападения: а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций
94.	4.05	Двусторонняя учебная игра
95.	6.05	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
96.	10.05	Судейство игры в футбол
97.	11.05	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
98.	13.05	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
99.	17.05	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

1

			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
100.	18.05		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
101.	20.05		Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
102.	24.05		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
103.	25.05		Двусторонняя учебная игра
104.	27.05		<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>
105.	31.05		Итоговое занятие

Материально-техническое обеспечение

Для занятий мини-футболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал и игровая площадка со стандартными размерами для проведения занятий и соревнований по мини-футболу.
2. Ворота футбольные с сетками 2 штуки
3. Мячи футбольные 10 шт.
4. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки 3-4 шт.
5. Гимнастические маты 4 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) 15 шт.
8. Стойки (фишки) для обводки 25 шт.
9. Манишки 20 шт.
10. Насос ручной со штуцером 2 шт.
11. Сетка для мячей 1 шт.
12. Лесенка координационная 1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные испытания технической подготовки учащихся по разделу волейбол

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9x9 метров.

Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу $d=3$ метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d=100$ см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень $d=130$ см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров: учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;

8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра

Список использованной литературы для педагога

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» - М. – 2005.
2. Варюшин В.А. «Тренировка юных футболистов», М. – 2007.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. –М. – 2011.
4. Кук М.Р. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М. – 2003.
5. Ланда Б.Х.Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся – М. - 2006.
6. Мукиан М.А., Дьюрст Д.Н. «Всё о тренировке юного футболиста » М. – 2008.
7. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М. - 2004.
8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2013.
9. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М. 1986
10. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М. – 2004.
11. Тюленьев С.Ю., А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М. – 2000.
12. «Футбол». Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.В. Кузнецов М. - 2010

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Список использованной литературы для педагога

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» - М. – 2005.
2. Варюшин В.А. «Тренировка юных футболистов», М. – 2007.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. –М. – 2011.
4. Кук М.Р. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.