

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 41 им. В.В. Сизова города Курска»**

Принята
Решением педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 9

Утверждена
Приказом МБОУ «СОШ №41 им. В.В. Сизова»
от 30.05.2023 № 84

Директор школы  О.В. Плюхи

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ФУТБОЛ»

Базовый

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10-18 лет

Составитель:
Учитель физической культуры
Наволокин Сергей Федорович

Курск-2023

1. Пояснительная записка

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики современного государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья учащихся, в школе работает спортивная секция «Футбол». Направленная на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.

Программная основа секции «Футбол» определяет содержание базового физкультурного образования, усвоение навыков и умений учеников.

Направленность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является авторской. Данная программа разработана на основе существующих программ по физической культуре для обучающихся 1-4 классов (автор А.П. Матвеев) и внеурочной деятельности (авторы В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий) и нацелена на анализ и оценку степени физической подготовленности детей, формулирование задач подготовки обучающихся к участию в соревнованиях, с учетом особенностей каждого из детей, на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов физкультурно-спортивной работы в условиях общеобразовательной организации.

Новизна и актуальность программы заключается в сочетании различных средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку у обучающихся технических умений, тактических знаний и обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития физических качеств и формированию прикладных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для участия в различных соревнованиях. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке детей к выполнению нормативов ГТО.

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ГТО.

Программа разработана с учетом следующих **принципов**:

- *принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями с предоставлением обучающимся разноуровневых по сложности и субъективной трудности усвоения материалов программы;
- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической,

технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности обучающихся;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

- *деятельный подход* заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте с 10 до 18 лет. На занятия допускаются обучающиеся данного возраста, относящиеся к основной группе на занятия по физической культуре, и допущенные по состоянию здоровья врачом. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут принимать участие в занятиях, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Цель программы - воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, подготовленной к выполнению нормативов ВФСК ГТО, создание условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные:

- создание положительного отношения обучающихся к спортивным играм, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий в спортивной секции Футбол

- формирование умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий

Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и воспитанность;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при участии в соревнованиях и на уроках физической культуры.

Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья обучающихся, профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- формирование у обучающихся младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Срок освоения программы: общее количество учебных часов - 144, период обучения - 1 учебный год.

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая, «очная и очно-заочная». Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при работе с обучающимися имеющими определенные отставания в физической или технической подготовленности.

Основной формой занятий является учебное занятие (тренировочное или теоретическое).

Занятия проводятся 2 раз в неделю

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- представлять занятия по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» обучающийся, *научится:*

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, правилам безопасности;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	19	9	10
4.	Тактическая подготовка	28	10	18
5.	Общая физическая подготовка	8	1	7
6.	Специальная физическая подготовка	5	1	4
7.	Игровая подготовка	5	1	4
8.	Инструкторская и судейская практика	3	2	2
9.	Соревнования	1	-	1
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
	ИТОГО:	72	26	46

Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;

Содержание образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;

5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал, стадион.

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
1.			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2 2
2.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2 2
3.			Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 2
4.			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2 2
5.			Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 2
6.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2 2
7.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2 2

			Двусторонняя игра .Силовая подготовка	
8.			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2 2
9.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
10.			Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2 2
11.			Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	2 2
12.			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2 2
13.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2 2
14.			Двусторонняя игра. Силовая подготовка.. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2 2 2
15.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2 2
16.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2 2
17.			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2 2
18.			Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2 2
19.			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2 2

20.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2 2
21.			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2 2
22.			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов Двусторонняя игра .Силовая подготовка	2 2
23.			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2 2
24.			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2 2
25.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Двусторонняя игра .Анализ.	2 2
26.			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2 2
27.			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2 2
28.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2 2
29.			Товарищеская игра. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2 2
30.			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. Игра на опережение, старты из различных положений.	2 2
31.			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2 2
32.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2 2
33.			Товарищеская игра . Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2 2

34.			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.	2 2
35.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2 2
36.			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8

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» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г