

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского
(МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____/Рашевская С.Ф.
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ
СОШ №95 города Тюмени
имени К.Д. Ушинского
№37-ОД от 29.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория: 3-5 классы

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Берсенев Юрий Васильевич,
Учитель физической культуры

г. Тюмень, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по мини-футболу для спортивных школ С.Н.Андреева, (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах), 2008 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышечперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность разработки 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 в не учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

- оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий футболом.
- создание условий для развития физических и личностных качеств,

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей 3-5 классов

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 80 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футбол, мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для футболистов
- владеть основами техники футбола;
- владеть основами судейства в футболе;

Могут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

| № п/п | Контрольные упражнения | результат |
|--|---|-----------|
| Общая физическая подготовка | | |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 160 |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
| 3. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
| 4. | <i>Бег на 300 м, мин</i> | 1,10 |
| Техническая подготовка | | |
| 5. | Техника передвижения футболиста | + |
| 6. | Удары по мячу ногой на дальность (м) | 35 |
| 7. | Остановка мяча | + |
| Общая физическая подготовка | | |
| 8. | Челночный бег 3x10 м, сек | 9,5 |
| 9. | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
| 10. | Лазание по канату, м | 2,5 |
| Специальная физическая подготовка | | |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6,5 |
| 12. | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 28 |
| Техническая подготовка | | |
| 13. | Жонглирование мячом, раз | 8 |
| 14. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 15. | Остановки мяча ногой (подошвой) | + |

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

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 внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы осуществляет учитель физической культуры.

Критерии эффективности реализации программы

Результатом реализации данной программы является успешный процесс формирования социокультурно – здоровой личности, личности, способной к самостоятельному выбору ценностей, самоопределению в мире культуры и творческой самореализации, стремящейся к физическому и нравственному самосовершенствованию.

С позиции основной цели и принципов оптимальным результатом реализации данной программы является обучающийся, который:

- имеет высокий уровень понимания ценностного отношения к собственному здоровью и безопасному образу жизни для себя и окружающих;
- умеет принимать решения и достигать результата в соответствии с поставленной целью;
- понимает цели коммуникации, направленность информационного потока, умеет аргументировать собственные высказывания;
- осознает ценности гражданского общества и правового государства, высших идеалов, ориентиров, способен руководствоваться ими в практической деятельности;
- способен руководствоваться в опыте поведения духовно-нравственными нормами и представлениями;
- обладает социально-психологической готовностью и стремлением к профессиональному росту, имеет потребность в достижениях и проявлении умений в совершенствовании своих экономических способностей;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название тем | 1 год обучения | | |
|----------|--|----------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Теоретические сведения по разделу «футбол» | 5 | - | 5 |
| 2 | Общефизическая подготовка | - | 18 | 18 |
| 3 | Специальная подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | | 13 | 13 |
| 5 | Тактика игры | 3 | 7 | 10 |
| 6 | Учебные игры | 2 | 18 | 20 |
| 7 | Контрольно - переводные нормативы | | 4 | 4 |
| | Общее количество часов в год | 12 | 68 | 80 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 5 часов

• Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол.

- Инвентарь и оборудование для игры в футбол;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом;

• Правила игры в футбол;

• Оборудование места занятий, инвентарь для игры в футбол;

• Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.

2. Общефизическая подготовка – 18 часов (развитие двигательных качеств)

• Подвижные игры

• ОРУ

• Бег

• Прыжки

• Метания

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

Упражнения для развития быстроты:

• стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);

• эстафеты с элементами старта;

• подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;

• стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

• бег между стойками, расставленными в различных положениях;

• обводка препятствий;

• подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;

• остановка мяча с последующим рывком в сторону;

• челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

• подскоки и прыжки после приседа;

• прыжки в глубину;

• спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;

• вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

• подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;

• удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

• удержание мяча в воздухе (жонглирование);

• парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);

• эстафеты с элементами акробатики;

• подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

4. Техническая подготовка -13 часов

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком

Удары по мячу ногами:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

5. Тактика игры – 10 часов

- тактика игры в нападений;
- тактика игры в защите;
- взаимодействия в тройках, двойках, групповые;

6. Учебная игра – 20 часов

- парные игры
- игра защитника против атакующего.
- игра атакующего против защитника.
- игры по упрощённым правилам.

7. Контрольно переводные нормативы – 4 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i> | <i>Форма организации и проведения занятия</i> | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i> | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i> |
|----------|--|--|--|---|--|
| 1 | Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по футболу. |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| 3 | Специальная подготовка футболистов | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |
| 4 | Техническая подготовка футболистов | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка футболистов | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по футболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- «Правила игры в футбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по футболу

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь

- спортивный зал или площадка;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г., Мини футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах)- ОАО Издательство « Советский спорт» 2008.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФУТБОЛУ.**

| № пп урока | Тема урока | Количество часов |
|---------------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Подвижные игры | 1ч |
| 2 | Основные правила игры в футбол | 1ч |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 1ч |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1ч |
| 5-8 | Ведение мяча. ОФП. Сдача нормативов. | 4ч |
| 9 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | 1ч |
| 10 | Удар носком | 1ч |
| 11 | Удар серединой лба на месте | 1ч |
| 12 | Ввод мяча из-за боковой линии | 1ч |
| 13-16 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 4ч |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1ч |
| 18 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1ч |
| 19 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1ч |
| 20 | Учебная игра | 1ч |
| 25 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1ч |
| 26-27 | Обманные движения (финты) | 1ч |
| 28- 29 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1ч |
| 30-31 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1ч |
| 32 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1ч |
| 33-34 | Резаные удары | 1ч |
| 35-36 | Удар по мячу серединой лба | 1ч |
| 37-38 | Удар боковой частью лба | 1ч |
| 39 | Остановка катящегося мяча подошвой | 1ч |
| 40-41 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1ч |
| 42-43 | Остановка мяча грудью | 1ч |
| 44-45 | Совершенствование техники ведения мяча | 1ч |
| 46-47 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 1ч |
| 48 | Отбор мяча подкатом | 1ч |
| 49-50 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 1ч |
| 51-52 | Финт ударом | 1ч |
| 53-54 | Финт остановкой | 1ч |
| 55 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 1ч |
| 56-57 | Тактические действия в нападении | 1ч |
| 58-59 | Игра в воздухе. Овладение мячом, летящим на средней и низкой высоте | 1ч |

| | | |
|-------|---|-----|
| 60-61 | Овладение мячом с земли и сбоку. «Треугольник». | 1ч |
| 62-63 | Тактика защитника. Учебные игры. | 1ч |
| 64-68 | Тактика нападающего. Учебные игры. | 4ч |
| 69-70 | Сдача спортивных нормативов. Технических элементов. | 1ч |
| 71-72 | Игра в мини-футбол по упрощённым правилам | 1ч |
| 73-76 | Игра в мини-футбол по основным правилам. | |
| 77-80 | Игра в мини-футбол в соревновательном режиме. | |
| | Итого | 80ч |