



Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 155

Утверждена:
на заседании Педагогического совета
МАОУ Гимназии №155
протокол № 1 от 28.08.20



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Спортивные игры. Футбол»

Возраст обучающихся: 12–15 лет
срок реализации: 2 года
уровень: базовый

Автор-составитель:
Перовошиков Антон Игоревич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2020

Пояснительная записка

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 70 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение

как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности данной программы:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения, а так же подходящие по возрасту видео уроки изученных упражнений.

Возрастная категория обучающихся – 12-15 лет;

Особенности возраста 12-15 лет (Средний школьный возраст)

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. В этом возрасте подросток весьма подражателен. Особое значение для него также имеет возможность самовыражения и самореализации. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту

Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «Футбол»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На первом году обучения занимающиеся должны овладеть игровыми ситуациями в уменьшенных составах, достаточно хорошей игре один в один. На втором году обучения занимающиеся должны достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Выпускник получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Сроки реализации программы – 2 года;

1 год обучения - стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения – базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 1 часу (70 часов)

2 год обучения: 2 раз в неделю по 1 часу (70 часов)

Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации.

При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.

Календарный учебный график:

Год обу чен	Реализац ия ДООП	Комплектова ние групп	Новогодн ие каникулы	Промежуточ ная аттестация	Итогова я аттестац	Летние канику лы

ия					ия	
1	с 15.09. по 31.05	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
2	с 01.09. по 31.05.		с 01.01. по 08.01		с 20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

N п/п	Название раздела, темы	1 год обучения	2 год обучения
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.	2	2
2	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	2	2
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки	2	2
4	Упражнения с набивным мячом	2	2
5	Акробатические упражнения	2	2
6	Упражнение в висах и упорах	2	2
7	Легкоатлетические упражнения	2	2
8	Прыжки	2	2
9	Удары по мячу головой	2	2
10	Ведение мяча	14	14
11	Подвижные игры и эстафеты	4	4
12	Техника передвижения	20	20
13	Тактика игры в футбол	14	14

УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК

N п/ п	Меся ц	Числ о	Время проведен ия занятия	Форма заняти я	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контрол я
1.	Сентя брь	9	14:50-16:50	Практик а/ Теория	2	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Беседы о: Гигиенических знаниях и навыках. Закаливание. Место занятий, оборудование.	Спортивны й зал	Текущий
2.	Сентя брь	16	14:50-16:50	Практик а/ Теория	2	Изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Требование к месту занятия и оборудованию.	Спортивны й зал	Текущий
3.	Сентя брь	23	14:50-16:50	Практик а	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Проведение практического занятия.	Спортивны й зал	Текущий
4.	Сентя брь	30	14:50-16:50	Практик а	2	Упражнения с набивным мячом Учебная игра. Разучить комплекс упражнений для развития силы с	Спортивны й зал	Текущий

						набивными мячами.		
5.	Октябрь	7	14:50-16:50	Практика	2	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад, перекаты. Учебная игра. Обучение акробатическим упражнениям.	Спортивный зал	Текущий
6.	Октябрь	14	14:50-16:50	Практика	2	Упражнение в висах и упорах. Изучение упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
7.	Октябрь	21	14:50-16:50	Практика	2	Легкоатлетические упражнения. Изучение и совершенствования легкоатлетических упражнений: 1. Бег с высокого старта до 40 м. 2. Бег по пересечённой местности (кросс).	Спортивный зал	Текущий
8.	Ноябрь	4	14:50-16:50	Практика	2	Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину и высоту. Занятие на развитие прыгучести. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
9.	Ноябрь	11	14:50-16:50	Практика	2	Выполнение ударов по мячу головой с места, в движении. Остановка мяча подошвой и внутренней частью подъема катящегося мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
10.	Ноябрь	18	14:50-16:50	Практика	2	Ведение внешней,	Спортивный	Текущий

	ь			а		внутренней частью подъёма. Обманные движения (финты). Обучения финтам. Учебная игра. Обучение ведению мяча.	й зал	
11.	Ноябрь	25	14:50-16:50	Практика	2	Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
12.	Декабрь	2	14:50-16:50	Практика	2	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля летящего на встречу мяча. Учебная игра. Обучение технике игры вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.	Спортивный зал	Текущий
13.	Декабрь	9	14:50-16:50	Практика	2	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра. Обучение выбиванию мяча ногой.	Спортивный зал	Текущий
14.	Декабрь	16	14:50-16:50	Практика	2	Тактика игры в футбол. Правила игры. Обучение выбиванию мяча ногой: с поля (по неподвижному мячу) и с рук.	Спортивный зал	Текущий
15.	Декабрь	23	14:50-16:50	Практика	2	Техника	Спортивный зал	Текущий

	рь			а		передвижений. Бег по прямой и зигзагом изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами. Учебная игра.	й зал	
16.	Декабрь	30	14:50-16:50	Практика	2	Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Учить технике передвижений. Удары внутренней и средней частью стопы.	Спортивный зал	Текущий
17.	Январь	13	14:50-16:50	Практика	2	Учебная игра. Проведение подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удержание мяча», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	Спортивный зал	Текущий
18.	Январь	20	14:50-16:50	Практика	2	Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол. Учебная игра. Проведение спортивных игр.	Спортивный зал	Текущий
19.	Январь	27	14:50-16:50	Практика	2	Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Развитие быстроты.	Спортивный зал	Текущий

20.	Февраль	3	14:50-16:50	Практика	2	Изучение упражнений для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
21.	Февраль	10	14:50-16:50	Практика	2	Специальные упражнения для развития ловкости. Учебная игра. Проведение специальных упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий
22.	Февраль	17	14:50-16:50	Практика	2	Техника игры в футбол. Учебная игра. Обучение передвижениям игроков в игре.	Спортивный зал	Текущий
23.	Февраль	24	14:50-16:50	Практика	2	Точность удара. Учебная игра. Выполнение ударов на точность с места и в движении.	Спортивный зал	Текущий
24.	Март	2	14:50-16:50	Практика	2	Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
25.	Март	9	14:50-16:50	Практика	2	Практические занятия. Техника передвижения. Учебная игра. Проведение практического занятия по тактическим действиям.	Спортивный зал	Текущий
26.	Март	16	14:50-16:50	Практика	2	Остановка мяча. Учебная игра. Выполнение ударов на точность.	Спортивный зал	Текущий

27.	Март	25	14:50-16:50	Практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. Выполнение бросков на точность.	Спортивный зал	Текущий
28.	Апрель	6	14:50-16:50	Практика	2	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра. Проведение практического занятия по тактическим действиям.	Спортивный зал	Текущий
29.	Апрель	13	14:50-16:50	Практика/ Теория	2	Понятие о тактике и тактической комбинации. Учебная игра. Обучение тактическим действиям.	Спортивный зал	Текущий
30.	Апрель	20	14:50-16:50	Практика	2	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	Спортивный зал	Текущий
31.	Апрель	27	14:50-16:50	Практика/ Теория	2	Обучение тактике защиты. Индивидуальные действия. Тактика защиты персональная и зонная. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
32.	Май	4	14:50-16:50	Практика	2	Обучение тактике защиты, индивидуальным действиям. Учебная игра. Обучение игре в футбол.	Спортивный зал	Текущий
33.	Май	11	14:50-16:50	Практика	2	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	Спортивный зал	Текущий

34.	Май	18	14:50-16:50	Практика	2	Групповые взаимодействия при атакующих действиях.	Спортивный зал	Текущий
35.	Май	25	14:50-16:50	Практика	2	Обучение игре в футбол. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий

Оценочные материалы для занятий в секции по Футболу.

При оценивании успеваемости детей у группы на каждом занятии, учитываются следующие показатели:

1. Теоретическая подготовка ребенка

- а) Владение специальной терминологией
- б) Теоретическое понимание
- в) Знание игровых систем в мини-футболе, футболе
- г) Знания о движении игрока с мячом и без мяча

2. Практическая подготовка ребенка

- а) Ведения мяча различными частями стопы
- б) Приемы мяча различными частями тела.
- в) Передачи мяча партнеру ногой, грудью, головой.
- г) Удары в различных ситуациях, с сопротивлением и без сопротивления.

3. Обще-учебные умения и навыки ребенка:

Умение применить полученные навыки в двухсторонней игре.

Результатом деятельности на занятии является достижение либо не достижение некой цели поставленной тренером на конкретное занятие.

Формой контроля освоения материала являются такие способы, как:

- В форме двухсторонней игры.
- Индивидуальное и групповое взаимодействия в тренировочной игре и товарищеской игре
- Определяются проблемные места, указываются ошибки рекомендации для исправления. Для более детального изучения ошибки в каком-то элементе, возможно видео запись в замедленном действии и разбор ошибок.

Выполнение заданий, предложенных педагогом для самостоятельно выполнения:

- Обучение техники обыгрыша на месте с уходом в сторону.
- Просмотр игр, и разбор технической и тактической части игры
- Комплекс силовых упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата

Форма работы с родителями

Родительские собрания, информирование о планах работы секции на год, индивидуальные и групповые консультации. Вопросы посещаемости, успехов обучающихся в течение года.

Помощь в организации школьных и районных соревнований. Текущие организационные вопросы в течение года лично, по телефонной связи или через интернет.

Материально – техническое обеспечение

Бревно гимнастическое – 1, Козел гимнастический - 1

Корзины баскетбольные – 2, Мат поролоновый – 12

Перекладина гимнастическая- 1, Стенка гимнастическая -1

Сетка волейбольная -1, Скамейка гимнастическая -3

Мячи волейбольные – 10, Мячи футбольные – 10

Мячи баскетбольные – 10, Мячи для метания – 6

Обручи гимнастические – 20, Палки гимнастические – 20

Скакалки – 10, Канат – 1, Ворота мини-футбольные 3х2

Конусы - 10, фишки футбольные - 20, координационная лестница – 2

Список используемой литературы:

В.И. Лях Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г. «Физическая культура» 5-6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций

М.Я. Велинский. Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич

«Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Издательство «Советский спорт» 2006 г. «Спортивные и подвижные игры».

Учебник для техникумов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1984 г.

«Игры и развлечения для детей на воздухе» Издательство «Просвещение» 1983 г.

Комплексная система подготовки юных футболистов. В.А Башкин, В.А. Харланов, Д.С. Морозов, Санкт-Петербург 2015г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575810

Владелец Комолова Валентина Адольфовна

Действителен с 17.05.2021 по 17.05.2022