

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сергачская средняя общеобразовательная школа № 6"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ "Сергачская СОШ №6"
от «31» августа 2020 г. № 156-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Печников Александр Борисович
руководитель кружка

г. Сергач

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Учебно-тематический план.....	8
5. Формы аттестации.....	10
6. Материально-техническое обеспечение	13
7. Календарный график.....	14
8. Список использованной литературы.....	15

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Актуальность данной программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы - разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности.

Срок освоения программы - 1 год.

Адресат программы - возраст детей занимающихся в объединении «Футбол» - 14-16 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут (1 академический час), всего 35 часов.

Форма обучения – очно/дистанционно.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, итоговые соревнования.

Цель программы – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи:

Обучающие:

- Дать обучающимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить обучающихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию футболом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;

- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Планируемые результаты

Обучающиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе обучающиеся получают представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных футбольных чемпионатах;
- Знать о нормах поведения во время матча и вне его;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов программы	Количество часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	2	2		Опрос, регулярность посещения.
Раздел 2. ОФП	8	1	7	Опрос
Раздел 3. СФП	8	1	7	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества.
Раздел 4. «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	14	2	12	Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Раздел 5. Соревновательная подготовка. Итоговое занятие.	3		3	Итоговая аттестация, наблюдение.
Итого:	35	4	31	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 5 разделов:

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная тренировка.
5. Соревновательная подготовка. Итоговая аттестация.

Раздел 1. **«Охрана труда и техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно

– массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

Раздел 3. **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4. **«Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Инте- гральная тренировка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах

техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5. «Соревновательная подготовка», итоговая аттестация. содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Итоговая аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов, которые позволяет педагогу определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме		
		теоретических	практических	всего
	Раздел 1. Основы знаний	1		1
1	Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка.	1		
	Раздел 2 ОФП	1	4	5
2	О.Ф.П. Лазание перелазания в различных исходных положениях на животе спине по гимнастической стене.	0.5	0.5	
3	О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мячами.		1	
4	О.Ф.П. упражнения с футбольными теннисными мячами.		1	
5	О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мячами.		1	
6	Физическая подготовка футболистов. ОФП.	0.5	0.5	
	Раздел 3. СФП	1	6	7
7	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 20-30 м.	0.5	0.5	

8	Физическая подготовка СФП.		1	
9	С.Ф.П. для развития скоростно -силовых качеств.		1	
10	Физическая подготовка СФП.	0.5	0.5	
11	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 100 м.		1	
12	С.Ф.П. для развития ловкости.		1	
13	С.Ф.П. Круговая тренировка с элементами футбола.		1	
	Разделы.4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	1	18	19
14	Тактическая подготовка. Упражнения для развития, во время видение мяча.	0.5	0.5	
15	Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.		1	
16	Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.		1	
17	Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.		1	
18	Отбор мяча. В выпаде в подкате.		1	
19	Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема.		1	
20	Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски.		1	
21	Тактика игры. Нападения, защита.		1	
22	Техника передвижения. Бег, прыжки, остановки, повороты.		1	
23	Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.		1	
24	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.	0.5	0.5	
25	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.		1	
26	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака		1	
27	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.		1	
28	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.		1	
29	Тактика игры. Нападения.		1	
30	Тактика игры. Нападения.		1	

31	Тактика игры. Защита, нападение, контратака.		1	
32	Тактика игры. Защита, нападение, контратака.		1	
	Раздел 5. Соревновательная подготовка Итоговая аттестация.		3	3
33	Товарищеская встреча внутри объединения.		1	
34	Промежуточная аттестация.		1	
35	Подведение итогов работы за учебный год.		1	
	Итого:	4	31	35

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль – это оценка качества фактического уровня теоретических знаний по темам программы, их практических умений и навыков до промежуточной (итоговой) аттестации. Формы текущего контроля: наблюдение, устный опрос, учебная игра.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения по программе за определённый промежуток учебного времени – год. Формы проведения промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Оценочная система – зачетная. Для проведения процедуры аттестации проводится сдача контрольных нормативов.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Мальчики		Девочки	
				Незачет	Зачет	Незачет	Зачет
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	7,6	6,4
			7-8	7,1	6,0	7,3	6,2
			8-9	6,8	5,7	7,0	6,0
			9-10	6,6	5,6	6,6	5,6
			10-11	6,3	5,5	6,4	5,7
			11-12	6,0	5,4	6,2	5,4
			12-13	5,9	5,2	6,3	5,5
			13-14	5,8	5,1	6,1	5,4
			14-15	5,5	4,9	6,0	5,3
15-16	5,2	4,8	6,1	5,3			

			16-17	5,1	4,7	6,1	5,3
			17-18	5,1	4,6	6,1	5,2
				3	4	3	4
2	Координации -онные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	11,7	10,6
			7-8	10,4	9,5	11,2	10,1
			8-9	10,2	9,3	10,8	9,7
			9-10	9,9	9,0	10,4	9,5
			10-11	9,7	8,8	10,1	9,3
			11-12	9,3	8,6	10,0	9,1
			12-13	9,3	8,6	10,0	9,0
			13-14	9,0	8,3	9,9	9,0
			14-15	8,6	8,0	9,7	8,8
			15-16	8,2	7,6	9,7	8,7
			16-17	8,1	7,5	9,6	8,7
			17-18	8,1	7,4	9,6	8,6
				3	4	3	4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	85	130
			7-8	110	145	90	140
			8-9	120	150	110	150
			9-10	130	160	120	155
			10-11	140	180	130	175
			11-12	145	180	135	175
			12-13	150	190	140	180
			13-14	160	195	145	180
			14-15	175	205	155	185
			15-16	180	210	160	190
			16-17	190	220	160	190
			17-18	190	225	165	190
				3	4	3	4
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	500	800
			7-8	750	950	550	850
			8-9	800	1000	600	900
			9-10	850	1050	650	950
			10-11	900	1100	700	1000
			11-12	950	1200	750	1050
			12-13	1000	1250	800	1100
			13-14	1050	1300	850	1150
			14-15	1100	1350	900	1200
			15-16	1100	1400	900	1200
			16-17	1100	1400	900	1200
			17-18	1100	1400	900	1200
				3	4	3	4
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	2	9
			7-8	1	5	2	8
			8-9	1	5	3	9
			9-10	2	6	3	10
			10-11	2	7	4	10
			11-12	2	8	5	11
			12-13	2	8	6	12
			13-14	3	9	7	14
			14-15	4	10	7	14

			15-16	5	11	7	14
			16-17	5	12	7	14
			17-18	5	12	7	14
				3	4	3	4
6	силовые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	6-7	1	3	2	8
			7-8	1	3	2	10
			8-9	1	4	3	11
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	9-10	1	4	4	13
			10-11	1	5	4	14
			11-12	1	6	4	15
			12-13	1	6	5	15
			13-14	2	7	5	15
			14-15	3	8	5	13
			15-16	4	9	6	15
			16-17	5	10	6	15
			17-18	5	10	6	15

6.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мяч футбольный 10 шт.
2. Фишки 10 шт.
3. Ворота мини-футбольные 2 шт.
4. Скакалка 15 шт.
5. Мяч набивной 5 шт.
6. Мячи волейбольные 5 шт.
7. Мячи баскетбольные 5 шт.
8. Мячи теннисные 10 шт.

7.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март			Апрель				Май				
4.09.2020	11.09.2020	18.09.2020	25.09.2020	2.10.2020	9.10.2020	16.10.2020	23.10.2020	6.11.2020	13.11.2020	20.11.2020	27.11.2020	4.12.2020	11.12.2020	18.12.2020	25.12.2020	15.01.2021	22.01.2021	29.01.2021	5.02.2021	12.02.2021	19.02.2021	26.02.2021	5.03.2021	12.03.2021	19.03.2021	2.04.2021	9.04.2021	16.04.2021	23.04.2021	30.04.2021	7.05.2021	14.05.2021	21.05.2021	28.05.2021
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

35 часов 1 час в неделю (академический час 45 минут)

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М.ФиС 2008.
4. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. «ТЦ Сфера». 2003.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.изд. Центр «Академия». 2010.

