МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

Принята
педагогическим советом МАОУ СШ №48
Протокол №10 от 29.05.2020

Утверждена
Приказом №170 от 03.08.2020

Подписан: Шумов Анатолий Ильич
Дата: 2021.01.25 10:24:15+04'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7-12 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Барбашин Е.В.

Липецк, 2020

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА…….3

1.1 Цели и задачи реализации Программы…….. 3

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ…… 4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….…..6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК…….……..7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…….…8
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ……..14
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ…….……..…….15
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……17
9. ПРИЛОЖЕНИЕ
   1. Рабочая программа «Футбол»

1. Пояснительная записка.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду. Футбол популярен среди детей и подростков школы, поэтому возникла необходимость организации работы секции «Футбол» по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3 Приказ Минобрнауки России от 11.12.18 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

1.1. Цели и задачи реализации Программы.

Цель:

-формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков.

-создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи Программы**:**

Обучающие:

-Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

-Приобретение опыта участия в соревнованиях;

-Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Развивающие:

-Правильная организация двигательной активности детей;

-Пропаганда здорового образа жизни;

-Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

-Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

-Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям футболом;

-Воспитание морально-волевых качеств;

-Содействовать формированию навыков культуры поведения;

-Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

2. Планируемые результаты по Программе.

В результате освоения содержания учебного курса «Футбол» учащиеся получат возможность ***иметь представление:***

-о технике безопасности при занятии футболом;

- о развитии футбола в России;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о личной гигиене;

- о правилах игры футбол;

Получат возможность научиться:

-самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-футбол.

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры и спортивную игру футбол;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять технику различных передач и ударов мяча;

-выполнять индивидуальные и групповые действия футболистов;

-выполнять строевые упражнения;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол;

-бег

-рывки

-повороты

-удары по катящемуся и летящему мячу

-удары головой и грудью

-остановку мяча различными способами

-ведение мяча различными способами

-упражнения нападения

-упражнения защиты

-упражнения атаки

-игру на опережение и т.д.

-выполнять тестовые нормативы;

-осуществлять судейство на соревнованиях по мини-футболу.

3.Учебный план

ДОП «Футбол»

Наименование учебного курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Футбол»	3	102	Сдача контрольных нормативов
Итого		**102**	

4.Календарный учебный график.

ДОП «Футбол»

Начало обучения: 02.09.2020
Окончание периода обучения: 28.05.2021
Продолжительность периода обучения: 34 недели
Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:
02.09.2020 – 30.10.2020 *9 недель*
09.11.2020 – 29.12.2020 *7 недель*
11.01.2021 – 19.03.2021 *10 недель*
29.03.2021 – 28.05.2021 *8 недель*

Программа предназначена для детей 7-12 лет в разновозрастной группе по 15 – 17 человек.
Срок реализации Программы – 1 год.
Форма организации занятий – групповая
Режим занятий – 3 раз в неделю
Продолжительность занятия - 45 минут
Сроки промежуточной аттестации – *на предпоследнем и последнем занятиях реализации* Программы.

5. Содержание программы.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.

-Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

Памятка.

-Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

-Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

-Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий.

-Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

-Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

-Ногти должны быть коротко острижены.

-Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

-Не бросать мяч под ноги игрокам.

-Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога.

-Не нарушать определенную педагогом организацию занятия.

-Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

-О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить педагогу.

Тема 2.История развития футбола в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

-Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста.

- Соревновательная деятельность футболиста.

-Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу.

Тема 3. Техническая подготовка.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, старты из различных положений.

Тема 4. Техническая подготовка.

Комбинации из освоенных элементов техники (бег, рывки, повороты).

Тема 5. Техническая подготовка.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Тема 6. Техническая подготовка.

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.

Тема 7. Техническая подготовка.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Тема 8. Техническая подготовка.

Удары по летящему мячу серединой подъема.

Тема 9. Техническая подготовка.
Удары по летящему мячу серединой лба.
Тема 10. Техническая подготовка.
Удары по летящему мячу боковой частью лба.
Тема 11. Техническая подготовка.
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.
Тема 12. Техническая подготовка.
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
Тема 13. Техническая подготовка.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
Тема 14. Техническая подготовка.
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.
Тема 15. Техническая подготовка.
Остановка мяча грудью.
Тема 16. Техническая подготовка.
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
Тема 17. Техническая подготовка.
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.
Тема 18. Техническая подготовка.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
Тема 20. Техническая подготовка.
Обводка с помощью финтов.
Тема 21. Техническая подготовка.
Выбивание мяча ударом ногой.
Тема 22. Техническая подготовка.
Отбор мяча перехватом.
Тема 23. Техническая подготовка.
Отбор мяча толчком плеча в плечо.
Тема 24. Техническая подготовка.
Отбор мяча в подкате.
Тема 25. Техническая подготовка.
Ловля катящегося мяча.
Тема 26. Техническая подготовка.
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
Тема 27. Техническая подготовка.
Ловля мяча, летящего навстречу.
Тема 28. Техническая подготовка.
Ловля мяча сверху в прыжке.
Тема 29. Техническая подготовка.
Отбивание мяча кулаком в прыжке.
Тема 30. Техническая подготовка.
Ловля мяча в падении.
Тема 31. Техническая подготовка.

Ведение, удар. Подвижная игра с элементами футбола.

Тема 32. Тактическая подготовка.

Тактика свободного нападения.

Тема 33. Тактическая подготовка.

Позиционное нападение без изменений позиций.

Тема 34. Тактическая подготовка.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Тема 35. Тактическая подготовка.

Нападение в игровых заданиях.

Тема 36. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических действий в игре. Учебная игра.

Тема 37.Тактическая подготовка.

Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Тема 38. Физическая подготовка.

Бег 30м. Прыжок в длину с места.

Тема 39. Физическая подготовка.

Метание 5 теннисных мячей на точность. Футбол.

Тема 40. Физическая подготовка.

Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность.

Тема 41. Физическая подготовка.

Вбрасы вание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы. Теннисбол.

Тема 42. Техническая подготовка.

Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.

Тема 43.Техническая подготовка.

Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.

Тема 44. Техническая подготовка.

Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.

Тема 45. Техническая подготовка.

Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. Учебная игра.

Тема 46. Техническая подготовка.

Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.

Тема 47. Техническая подготовка.

Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.

Тема 48. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактические действия в игре. Учебная игра.

Тема 49.Техническая подготовка.

Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.

Тема 50. Техническая подготовка.

Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.

Тема 51. Техническая подготовка.

Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.

Тема 52. Техническая подготовка.

Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.

Тема 53. Техническая подготовка.

Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.

Тема 54. Техническая подготовка.

Подвижная игра с элементами футбола.

Тема 55. Техническая подготовка.

Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.

Тема 56. Техническая подготовка.

Обучение подбиванию мяча.

Тема 57. Техническая подготовка.

Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.

Тема 58. Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы.

Тема 59. Физическая подготовка.

Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Тема 60. Физическая подготовка.

Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Тема 61.Физическая подготовка.

Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Тема 62. Физическая подготовка.

Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Тема 63. Физическая подготовка.

Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Тема 64. Физическая подготовка.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол.

Тема 65. Физическая подготовка.

Челночный бег + удары по воротам, футбол.

Тема 66. Техническая подготовка.

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Тема 67. Техническая подготовка.
Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
Тема 68. Техническая подготовка.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
Тема 69. Техническая подготовка.
Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
Тема 70. Техническая подготовка.
Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
Тема 71. Техническая подготовка.
Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
Тема 72. Техническая подготовка.
Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
Тема 73. Техническая подготовка.
Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
Тема 74. Тактическая подготовка.
Отработка подстраховки в рамках одной линии.
Тема 75. Тактическая подготовка.
Завершение атаки. Футбол.
Тема 76. Тактическая подготовка.
Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
Тема 77. Тактическая подготовка.
Определения игровых амплуа для конкретных футболистов.
Тема 78. Тактическая подготовка.
Игровое упражнение: «Квадрат у ворот».
Тема 79. Техническая подготовка.
Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
Тема 80. Техническая подготовка.
Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
Тема 81. Техническая подготовка.
Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
Тема 82. Техническая подготовка.
Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.

Тема 83. Техническая подготовка.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
Тема 84. Техническая подготовка.
Товарищеская игра.
Тема 85. Техническая подготовка.
Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
Тема 86. Физическая подготовка.
Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м. Футбол.
Тема 87. Физическая подготовка.

Взбегание по ступенькам лестницы. Футбол.

Тема 88. Физическая подготовка.

Бег на 30, 60, 100, 200 м. Футбол.

Тема 89. Техническая подготовка.

Прием мяча различными частями тела. Футбол.

Тема 90. Техническая подготовка.

Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Тема 91. Техническая подготовка.

Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Тема 92. Техническая подготовка.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Тема 93. Техническая подготовка.

Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.

Тема 94. Техническая подготовка.

Старты из различных положений, двусторонняя игра.

Тема 95. Техническая подготовка.

Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.

Тема 96. Техническая подготовка.

Игра на опережение, старты из различных положений.

Тема 97. Техническая подготовка.

Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. Футбол.

Тема 98. Техническая подготовка.

Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. Игра в ручной мяч.

Тема 99. Техническая подготовка.

Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.

Тема 100. Техническая подготовка.

Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча.

Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола.

Тема 101. Сдача контрольных нормативов.

Тема 102. Сдача контрольных нормативов.

6. Организационно-педагогические условия.

1.Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки.
Зал оснащен:
- мячи футбольные - 6
-сетка для переноса и хранения мячей -1
-ворота - 2
-жилетки игровые разного цвета - 10
-флажки разметочные с опорой - 8
-стойки для обводки - 8
-конусы - 8
-фишки - 8
-свисток судейский - 2
-секундомер - 2

2.Кадровые условия.

Занятия проводятся педагогом физической культуры первой категории Барбашиным Е.В..

Образование: высшее, Государственное и муниципальное управление, РАНХиГС при Президенте РФ г. Москва.

Курсовая переподготовка: тренер-преподаватель, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018-2019 гг.

7. Оценочный материал по промежуточной аттестации.

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	13	14
Бег 30 м (сек)	4,5	4,4
Бег 400 м (сек)	65,0	63,0
Прыжок в длину с/м (см)	205	225
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,3
Бег 5 х 30 м с ведением мяча (сек)	28,3	26,8
Жонглирование мячом (количество раз)	21	27
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		20

Для полевых игроков и вратарей. По общей физической подготовке.

1. Бег 30м
2. Бег 400 м
3. Прыжок в длину с места
4. Сгибание рук в упоре лёжа.
5. Подтягивание.

Оценивается тренером *– выполнение упражнений по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.*

Для полевых игроков. По специальной физической подготовке.

6. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Оценивается **тренером** - *упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.*

7. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Оценивается тренером - *обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.*

8. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки.

Оценивается тренером - *лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.*

По технической подготовке:

9. Жонглирование мячом - выполняются удары правей и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Оцениваются тренером *только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.*

Для вратарей

10. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутей руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки.

Оценивается тренером *лучший результат.*

11. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

Оценивается тренером *лучший результат*.

12. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

-Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

-Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

8. Методические материалы.

1.Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010 г.

2.Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.

4.Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

6.Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.