

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №14» Авиастроительного района города Казани**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9 – 17 лет.

Срок реализации: 1 год (162 часа)

Составитель: Мингазов Р.А.,
учитель физической культуры



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7E71D60026B091B64F73849A0BFCD7A5

Владелец: Вахитова Милляуша Ахатовна

Действителен с 19.06.2023 до 19.09.2024

2024-2025 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие футболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.4. Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.5. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

1.6. Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 10-17 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 15 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «Гимназия № 14». Занятия проводятся в спортивном зале.

1.7. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.8. Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения.

Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

1.9. Материально-техническая база для реализации программы

Спортивный зал.

- Футбольные ворота.
- Мячи футбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Маты гимнастические.
- Скакалки.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретические сведения) - Понятие о технике и тактике игры - Правила игры в футбол - Предупреждение травматизма -Правила соревнований	70 ч.
2.	Специальная и общая физическая подготовка	46 ч.
3.	Технические и тактические приемы	46 ч.
Итого:		162 ч.

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.

Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с

удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью

подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2.3. Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы знаний (теоретические сведения)	1	1		1		1		1		x	x	x	5
2	Специальная и общая физическая подготовка	2	3	3	4	3	3	4	4	4	x	x	x	30
3	Технические и тактические приемы	3	4	4	5	3	4	4	5	5	x	x	x	37

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.4. Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

2.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Занимающиеся должны знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

2. Занимающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

2.6. Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1.	Координационные	Челночный бег 4x9 м (сек.)	10	10.8	10.4	10.0
			18	10.5	10.2	8.9
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	10	150	170	190
			18	160	180	210

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя.

1. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах» Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004, 496с.
2. Мини-футбол в школе. (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224с.
3. «Мини-футбол – игра для всех. (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.:

Литература для детей.

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.
2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004

Календарно-тематическое планирование 4,5 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
Введение – 1 час				
1			Вводный ИОТ и ТБ на футболе.	
2			Правила футбола. Различные способы перемещения	
3			Обучение технике ударов по мячу ногой.	
4			Обучение технике ударов по мячу ногой.	
5			Подвижные игры с элементами футбола.	
6			Подвижные игры с элементами футбола.	
7			Обучение технике ударов по мячу ногой.	
8			Обучение технике ударов по мячу ногой.	
9			Подвижные игры с элементами футбола.	
10			Подвижные игры с элементами футбола.	
11			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
12			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
13			Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	
14			Прием (остановка) мячей. Подвижные игры с элементами футбола.	
15			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
16			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
17			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
18			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
19			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	
20			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	
21			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
22			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
23			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	
24			Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	

25			Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
26			Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
27			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
28			Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	
29			Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
30			Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
31			Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	
32			Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	
33			Повторный ИОТ и ТБ. Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча.	
34			Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча	
35			Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча.	
36			Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	
37			Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	
38			Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча.	
39			Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	
40			Обманные движения (финты). Учебная игра.	
41			Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	
42			Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	
43			Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	
44			Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	
45			Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	

46			Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	
47			Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	
48			Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	
49			Удары по подвижному мячу с разных флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	
50			Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Двухсторонняя игра	
51			Тактика игры в обороне.	
52			Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	
53			Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	
54			Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	
55			Учебная игра. Тактика игры в атаке.	
56			Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	
57			Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	
58			Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	
59			Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением защитника.	
60			Двусторонняя игра с заданиями.	
61			Якутские народные игры: «Сокол и лиса».	
62			Якутские народные игры «Волк и жеребята».	
63			Якутские народные игры: «Летящий диск»».	
64			Якутские народные игры: «Оленьи упряжки».	
65			«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство».	
66			«Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».	
67			«Репка», «Ежик в тумане».	
68			«Теремок».	
69			«Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу».	
60			«Ой, калина, калина».	

61			«Сказочные эстафеты».	
62			«Веселые старты»	
63			«Соревнования».	
64			Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
65			Сдача контрольных нормативов (выходные тесты).	
66			Двусторонняя игра с заданиями.	
67			Двусторонняя игра с заданиями.	
68			Двусторонняя игра с заданиями.	
69			Двусторонняя игра с заданиями.	
70			Двусторонняя игра с заданиями.	
71			Двусторонняя игра с заданиями.	
72			Двусторонняя игра с заданиями.	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

педагога дополнительного образования _____
по _____

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

