

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»
на 2025-2026 учебный год
программа рассчитана на 1 год обучения**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание обучения
3. Учебно – тематический план
4. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» рассчитана на 34 часа в год и рассчитана на 1 час в неделю, направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Весь 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.

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

Актуальность 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 технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Материал подобран по **принципам гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности** внеклассных занятий.

Основными целями спортивно-оздоровительного направления являются:

-
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;
 - воспитание позитивного отношения учащихся к занятиям мини-футболом;
 - создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
 - воспитание сознательного стремления к игре в футбол во время прогулок;
 - формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. Занятия проходят в форме секции во внеурочное время один раз в неделю.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 м (с)	5,0
2	Бег 300 м (с)	0,56
3	6 – минутный бег (м.)	14:50
4	Прыжок в длину с места (см.)	195

5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	3 - 4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	8 - 9

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.
- 9.

2. Содержание обучения

№ п/п	Тема урока
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.
4	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.
5	Удар по мячу головой, ногой.
6	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
7	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
8	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.
9	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.
10	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.
12	Передача мяча партнёру серединой лба.
13	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
14	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.
15	Тактическая игра в нападении и защите.
16	Участие в школьных соревнованиях по футболу.
17	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
18	Испытание по контрольным нормативам.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте "Мини-футбол в школу".

Учащиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

3. Учебно-тематический план:

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	1
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1
4	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	2
5	Удар по мячу головой, ногой.	3
6	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	2
7	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2
8	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	3
9	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	2
10	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	2

11	Передача мяча партнёру серединой лба.	2
12	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	3
13	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	5
14	Тактическая игра в нападении и защите.	1
15	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1
16	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1
17	Испытание по контрольным нормативам.	2
	Итого	34

4. Список литературы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2008.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2006.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.96 с.
6. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,1995.
7. А.И.Сурженко. Учебная программа по мини-футболу. г.Нальчик (интернет-ресурс)