

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Карымское»
муниципального района «Карымский район»
Забайкальского края.**

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
по футболу**

**Возраст 11 –14 лет
Тренер – преподаватель
Нестерова Н. В.**

Пояснительная записка

Данная программа является программой **дополнительного образования**, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно - оздоровительную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 11- 14 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки. **Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;

- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможностей организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
-

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория в процессе занятий	практика	всего
1	Теоретические сведения	5	-	
2	Общефизическая подготовка	-	18	18
3	Специальная подготовка	2	8	8
4	Техническая подготовка		13	13
5	Тактика игры	3	7	7
6	Учебные игры	2	18	18
7	Организация и проведение спортивных мероприятий		4	4
	Всего		68	68

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной

		стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой.
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения.

		Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Номера занятий	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	2	1	Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки			
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты,	2	4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

	рывки)			Учебная игра
	Удары по мячу			
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	5-6	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	7-8	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	9-10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	11-12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	13-14	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	15	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
---	--	---	----	--

				Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2	16	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	17	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4	18-19	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	20-21	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча			

14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	22-23	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	24-25	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

				Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	2	26	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	27-28	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка			
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	29-30	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	31-32	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	33-34	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью	4	35-36	Разучивание упражнений

	обманных движений (финтов)			в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча			
22	Выбивание мяча ударом ногой	4	37-38	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	4	39-40	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	41-42	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	4	43-44	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Вбрасывание мяча			
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	45-46	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

				Учебная игра
	Игра вратаря			
27	Ловля катящегося мяча	2	47	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	2	48	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

29	Ловля мяча сверху в прыжке	2	49	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	50	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	51	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов			

	техники перемещений и владение мячом			
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	52-53	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры			

33	Тактика свободного нападения	4	54-55	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	2	56	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	2	57	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	58-59	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	2	60	Разучивание упражнений в целом и по частям.
	нападении и защите			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	4	61-62	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

	Подвижные игры и эстафеты			
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	63-64	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	4	65-66	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Физическая подготовка			
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	67-68	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Материально-техническое обеспечение

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная

Учебно-методическое обеспечение

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.