

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 31.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 01-12/370 от 31.08.2023 г.

Директор школы

В.В. Кокоткина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Футбол»

срок реализации программы: 1 год

программу разработал: Еленский Д.А.,
учитель физической культуры

г. Светогорск
2023 г.

Пояснительная записка

Нормативно — правовая база конструирования программы

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Цели и задачи

Цель:

- оздоровление, физическое и психологическое развития школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий и футболом;
- Создание условий для развития физических и личностных качеств,

Создание условий для развития физических качеств, личности качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

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

- развить координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Актуальность программы

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила это увлекательный игры покоряет многих любителей.

Выбор спортивной игры - футбол - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психологического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувства товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперников быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и другим действиям, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиление образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения в не учебную физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей 5-7 классов

Срок реализации программы - 1 год

Учебно-тренировочная нагрузка на группу два раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированная, соревновательная.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основные показатели работы секции по футболу выполнения в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в качестве на качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Ожидаемые результаты

к концу 1 года обучения учащихся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- как правильно распределять свою физическую нагрузку
- правила игры в футбол мини футбол
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила проведения соревнований

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для футболистов
- владеть основами технического футбола
- владеть основами судейство в футболе

Могут развивать следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам
- повысится адаптационные возможности организма противостояние условия внешней среды стрессовых характера
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

Календарно-тематическое планирование секции футбол 6-8 класс

Дата	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
04.09.2023	Введение. История футбола. Техника безопасности на занятиях	1	Беседа	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
05.09.2023 06.09.2023 07.09.2023	Передвижения и остановки мяча в парах	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

			Учебная игра	
11.09.2023 12.09.2023 03.09.2023	Передвижения и остановки мяча в парах	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
14.09.2023 18.09.2023 19.09.2023	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных, исходных положение	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
20.09.2023 21.09.2023 25.09.2023	Передвижения боком, спиной вперед. Технические упражнения в парах	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
26.09.2023 27.09.2023 28.09.2023	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
02.10.2023 03.10.2023 04.10.2023	Удары по мячу	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
05.10.2023 09.10.2023 10.10.2023	Прямой удар по мячу	3	Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.10.2023 12.10.2023 16.10.2023	Крученный удар по мячу	3	Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
17.10.2023 18.10.2023	Удары по неподвижному и	3	Показ отдельных упражнений.	Практические занятия по видам

19.10.2023	катыащемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
23.10.2023 24.10.2023 25.10.2023	Удары по катыащемуся мячу внутренней часть подъема	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
26.10.2023 06.11.2023 007.11.2023	Удары по не подвижному мячу внешней частью подъема	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
08.11.2023 09.11.2023 13.11.2023	Удары по катыащемуся мячу внешней стороной подъема, носком	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
14.11.2023 15.11.2023 16.11.2023	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
20.11.2023 21.11.2023 22.11.2023	Удары по летящему мячу серединой подъема	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
23.11.2023 27.11.2023 28.11.2023	Удары по летящему мячу серединой лба	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
28.11.2023 29.11.2023 30.11.2023	Удары по летящему мячу боковой частью	3	Показ отдельных упражнений. Отработка	Практические занятия по видам спорта.

	лба		технических приемов тактических действий. Учебная игра	Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
04.12.2023 05.12.2023 06.12.2023	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
07.12.2023 11.12.2023 12.12.2023	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
13.12.2023 14.12.2023 18.12.2023	Остановка мяча	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
19.12.2023 20.12.2023	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
25.12.2023 26.12.2023 27.12.2023	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
28.12.2023 09.01.2024 10.01.2024	Остановка мяча грудью	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.01.2024 15.01.2024 16.01.2024	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за

			приемов тактических действий. Учебная игра	учебно- воспитательным процессом.
17.01.2024 18.01.2024	Ведение мяча и обводка	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
22.01.2024 23.01.2024 24.01.2024	Ведение мяча и обводка выставленных конусов (змейкой, по кругу)	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
25.01.2024 29.01.2024 30.01.2024	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
31.01.2024 05.02.2024 06.02.2024	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
07.02.2024 08.02.2024 12.02.2024	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удар по воротам	3	Показ упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
13.02.2024 14.02.2024 15.02.2024	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
19.02.2024 20.02.2024 21.02.2024	Ведение мяча с активным сопротивлением	3	Показ упражнений. Отработка	Практические занятия по видам спорта.

	защитника. Удар по воротам		технических приемов тактических действий.	Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
22.02.2024 26.02.2024 27.02.2024	Обводка с помощью обманных движений	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
29.02.2024 29.02.2024 04.03.2024	Отбор мяча	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
05.03.2024 06.03.2024 07.03.2024	Отбор мяча с последующим ударом по воротам	3	Показ упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.03.2024 12.03.2024	Выбивание мяча ударом ногой	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
13.03.2024 14.03.2024 18.03.2024	Отбор мяча перехватом	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
19.03.2024 20.03.2024	Силовые упражнения	2	Показ упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
21.03.2024 08.04.2024	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

			Учебная игра	
09.04.2024 10.04.2024	Отбор мяча в подкате	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.04.2024 15.04.2024	Вбрасывание мяча	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
16.04.2024 17.04.2024	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
18.04.2024 22.04.2024	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
23.04.2024 24.04.2024	Ловля мяча, летящего навстречу	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
25.04.2024	Силовые упражнения	1	Показ упражнений.	Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
29.04.2024 30.04.2024	Ловля мяча сверху в прыжке	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
01.05.2024 02.05.2024	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за

			приемов тактических действий. Учебная игра	учебно- воспитательным процессом.
06.05.2024 07.05.2024	Ловля мяча в падении	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
08.05.2024 13.05.2024	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
14.05.2024	Тактика свободного нападения	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
15.05.2024 16.05.2024	Нападения без изменения позиций	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.
20.05.2024	Нападения с изменением позиций	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно- воспитательным процессом.

			тактических действий. Учебная игра	
21.05.2024	Нападения в игровых заданиях, с атакой и без атаки ворот	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
22.05.2024	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
23.05.2024	Двусторонняя учебная игра	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
27.05.2024	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
28.05.2024	Игры, развивающие физические способности	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений.	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

			Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	процессом.
29.05.2024 30.05.2024	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол твоя игра. – М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И, Психология физического воспитания и спорта. М.: ACADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений \ Под ред. О.Е. Лебедева – М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Михайлова Н.Н. доп. образование детей: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. - М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
5. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резанов А.А. Сборник материалов 1-й Региональный научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». –Ростов-на-дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.