

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол № 1 от 29.08.2019

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
Класс: 7-11
Срок реализации: 1 год**

Курган
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» для 7-11 классов/ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Составитель: Карачунов Александр Николаевич, учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Согласовано:

27.08.2019г

Заместитель директора по ВР



Бухтоярова Ю.С.

Содержание

Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	7
Содержание программы	8
Календарный учебный график	10
Методическое обеспечение программы	16
Список литературы.....	16

Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Карачунов Александр Николаевич
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»
Наименование программы	«Футбол»
Объединение	«Футбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс участников	7-11
Срок обучения	1 год
Объем часов	108 ч
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол)
С какого года реализуется программа	2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М).

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 является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна. Новизна программы заключается в том, что она 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 школьников к данному виду спорта.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Задачи программы:

Образовательные:

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа предназначена для обучающихся 7-11 классов, рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 3 часа в

неделю. Общий объём времени составляет 108 часов. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12-15 человек.

Личностные и метапредметные результаты программы

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- формирование общих представлений об игре в футбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в футбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в футбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального); овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Ожидаемые результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью;
- приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- владеют основными приёмами игры в футбол;
- умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеют навыками коллективной игры;
- повышается уровень функциональной подготовки.

Формы аттестации/контроля

Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. **Оценочные материалы:** основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Учебный план

№ Мп	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
Раздел 1 Теоретическая подготовка в процессе занятий					
1.1	Теоретическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Групповая
Раздел 2 Техническая подготовка 60ч					
2.1	Стойка и перемещение игрока	10	В процессе занятий	10	Индивидуальная
2.2	Ведение мяча	10	В процессе занятий	10	Индивидуальная
2.3	Передача мяча	10	В процессе	10	Индивидуальная

			занятий		
2.4	Техника ударов по мячу	10	В процессе занятий	10	Индивидуальная
2.5	Финты	10	В процессе занятий	10	Индивидуальная
2.6	Вырывание и выбивание	10	В процессе занятий	10	Индивидуальная
Раздел 3 Тактическая 30ч					
3.1	Действие игрока в защите	15	В процессе занятий	15	Групповая
3.2	Действие игрока в нападении	15	В процессе занятий	15	Групповая
Раздел 4 Физическая 21ч					
4.0	Физическая	21	В процессе занятий	21	Групповая
	Итого:	111	В процессе занятий	111	

Содержание программы

Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Профилактика травматизма при занятиях футболом

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Ко-во час	Форма занятия	Форма контроля	Дата
-----------	--------------	-----------	---------------	----------------	------

1	Инструкция по ТБ. Совершенствование передвижения и остановок игрока, передачи мяча. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и	1,5	Практическое занятие	Групповая	
2	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Стойка игрока. - Перемещения в стойке приставными шагами боком. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
4	Развитие скоростных качеств Челночный бег 3x10 м. учебная игра. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
5	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	

	остановки, повороты, ускорения).				
6	Учебная игра. Бег «змейкой», «восьмеркой»	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
7	Учебная игра. Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
9	Учебная игра. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
10	Учебная игра. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
11	Игра. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
12	Игра. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
13	Остановка мяча грудью.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
14	Учебная игра. Передача мяча партнеру.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
15	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
16	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
17	Ведение мяча Ловля низколетящего мяча вратарем.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
18	Ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
19	Ведение без сопротивления защитника ,левой и правой ногой	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	

20	Ведение п. и с пассивным сопротивлением защитника.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
21	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
22	Учебная игра. Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
23	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
24	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
25	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
26	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
27	Учебная игра. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
28	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие силы рук.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
29	Учебная игра. Техника защитных действий. Зонная защита.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
30	Перехват мяча. Передача мяча в парах. Персональная защита	1,5	Практическое занятие	Индивидуальная	
31	Совершенствование освоенных упражнений.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
32	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	1,5	Практическое	Групповая	

	способностей		занятие		
33	Комбинация из освоенных элементов: передача, ведение.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
34	Закрепление техники перемещений, владение мячом. Смешанная защита.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
35	Освоение тактики игры. Учебная игра. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
36	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
37	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тесты. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
38	Нападение быстрым прорывом. Игра 3х3.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
39	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
40	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
41	Нападение быстрым прорывом 2х1. Перехват мяча.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
42	Совершенствование освоенных видов взаимодействий.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3	1,5	Практическое занятие	Групповая	
44	Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
45	Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока;	1,5	Практическое занятие	Групповая	

	б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков.				
46	Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков. Совершенствование освоенного .	1,5	Практическое занятие	Групповая	
47	Совершенствование освоенного .	1,5	Практическое занятие	Групповая	
48	Взаимодействие трех игроков («тройка»). Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
49	Взаимодействие трех игроков («восьмерка»). Учебная игра.	1,5	Практическое Практическое занятие	Групповая	
50	Совершенствование освоенного. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
51	Игра по упрощенным правилам мини.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
52	Совершенствование освоенного .	1,5	Практическое занятие	Групповая	
53	Игры и игровые задания 2x1; 3x2;3x3.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
54	Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
55	Развитие скоростных качеств.	1,5	Практическое	Групповая	

	Учебная игра.		кое занятие		
56	Передачи мяча в движении (в парах).	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
57	Передачи мяча в движении (в тройках).	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
58	Совершенствование Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
59	Учебная игра 2x2; 3x3.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
60	Совершенствование ведение мяча	1,5	занятие	Индивидуальна я	
61	Развитие силовых качеств, Учебная игра.	1,5	Практичес кое занятие	Индивидуальна я	
62	Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	Практичес кое занятие	Индивидуальна я	
63	Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	Практичес кое занятие	Индивидуальна я	
64	Организация и участие в соревнованиях по баскетболу.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
65	Индивидуальные действия в защите 3x2;2x1. Учебная игра.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
66	Учебная игра. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
67	Быстрый прорыв 2x1; 3x2. Учебная игра.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	
68	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1,5	Практичес кое занятие	Индивидуальна я	
69	Контрольные упражнения по освоенному материалу. Учебная игра. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1,5	Практичес кое занятие	Групповая	

70	Контрольные упражнения. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
71	Контрольные упражнения. Учебная игра.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
72	Тесты Учебная игра Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).	1,5	Практическое занятие	Групповая	
73	Тесты Учебная игра Основные правила соревнований по футболу.	1,5	Практическое занятие	Групповая	
74	Тесты Учебная игра Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.	1,5	Практическое занятие	Групповая	

Методическое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ спортивный инвентарь:

- футбольные мячи;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гантели;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005