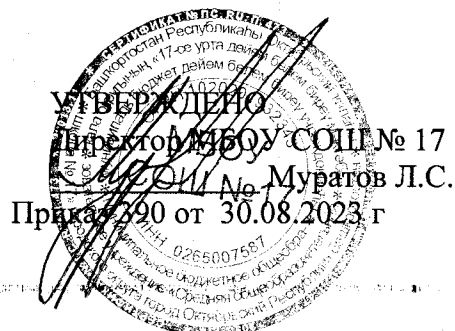


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»  
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Титова Г.Г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
проекта «Футбол в школе»  
физкультурно – оздоровительной направленности  
«Футбол»

Возраст учащихся: 5-6 кл (мал., дев)

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:

Свириденко Людмила Николаевна  
учитель физической культуры

2023 год

## 1. Пояснительная записка

Программа «Футбол» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и г. Москвы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844), постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Количество недельных часов:** группа базового уровня 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество часов в год:** 34

### **Цели и задачи рабочей программы:**

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

## 2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Отличительной особенностью содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

**Форма и режим занятий:** Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по футболу на 68 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение ~~теоретического~~ материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 15 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия на футбольном поле, на спортивной площадке.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные и городские соревнования.
5. Подвижные игры.
6. Эстафеты.

### **3. Описание места учебного предмета.**

Занятия проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе на открытой спортивной площадке для игры в футбол, в зимней период в оборудованном спортивном зале с специализированным инвентарем;

Рабочая программа для 1 года обучения рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

### **4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.**

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

#### **1 года обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в футбол.

10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

### 5. Содержание учебного предмета.

#### 1. Вводное занятие.

- Знакомство с учащимися.
- Цели и задачи спортивного объединения.
- Необходимый инвентарь для работы.
- Беседа по технике безопасности
- Теоретическое занятие

#### 2. Практические занятия.

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Тактическая подготовка
- Техническая подготовка

#### 3. Соревнования

- Контрольные нормативы
- Контрольные игры и соревнования

### 5. Календарно-тематическое планирование

| №  | Содержание занятий                                                                                                                    | Количество часов | Дата     |          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|
|    |                                                                                                                                       |                  | По плану | По факту |
| 1  | ТБ на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Ведение мяча серединой подъема                                                      | 1                | 02.09    |          |
| 2  | Техника передвижений футболиста. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы                                                 | 1                | 09.09    |          |
| 3. | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы                                                                 | 1                | 16.09    |          |
| 4. | Ведение внешней и внутренней частями подъема                                                                                          | 1                | 23.09    |          |
| 5  | Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки | 1                | 30.09    |          |

|    |                                                                                                                       |   |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    |                                                                                                                       |   |       |  |
| 6  | Ведение мяча с изменением направление движения. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам    | 1 | 07.10 |  |
| 7. | Челночный бег с ведением мяча 5x10м.<br>Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку            | 1 | 14.10 |  |
| 8. | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам                                             | 1 | 21.10 |  |
| 9. | Ведение мяча между стоек.<br>Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем                                    | 1 | 11.11 |  |
| 10 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч.<br>Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику»            | 1 | 18.11 |  |
| 11 | Взаимодействие защитника и вратаря.<br>Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру                        | 1 | 25.11 |  |
| 12 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой                                | 1 | 02.12 |  |
| 13 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней | 1 | 09.12 |  |
| 14 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру                                                                       | 1 | 16.12 |  |
| 15 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом                                                                     | 1 | 16.12 |  |

|    |                                                                                                  |   |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    |                                                                                                  |   |       |  |
| 16 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м                                | 1 | 23.12 |  |
| 17 | Персональная опека и комбинированная оборона. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку                                           | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией                                      | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Групповые действия защитников. Зонная защита игроков                                             | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Удары по мячу после ведения на точность в цель                                                   | 1 | 03.02 |  |
| 22 | Передачи мяча в парах в движении                                                                 | 1 | 10.02 |  |
| 23 | Передачи мяча в тройках в движении                                                               | 1 | 17.02 |  |
| 24 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника.                                                  | 1 | 24.02 |  |
| 25 | Игра вратаря и защитников в обороне. Взаимодействие игроков и вратаря в защите                   | 1 | 02.03 |  |
| 26 | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег                                           | 1 | 09.03 |  |
| 27 | ОФП. Личная защита игрока                                                                        | 1 | 16.03 |  |

|    |                                                                                                                     |   |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    |                                                                                                                     |   |       |  |
| 28 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения                                                              | 1 | 16.03 |  |
| 29 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений                                                         | 1 | 06.04 |  |
| 30 | Передачи мяча в заданный коридор                                                                                    | 1 | 13.04 |  |
| 31 | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью                                                                        | 1 | 20.04 |  |
| 32 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние | 1 | 27.04 |  |
| 33 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полуполета с 5-7 м                                                      | 1 | 04.05 |  |
| 34 | Передачи мяча на точность на месте в парах. Организация быстрой контратаки                                          | 1 | 18.05 |  |

#### **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие футбольного поля 40x80м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12x24м.

Для проведения занятий в секции футбола имеется следующее оборудование и инвентарь: ворота футбольные с сетками, мячи футбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), стойки для обводки и т.д.