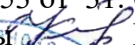


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМ. ДЕКАБРИСТА М.М.СПИРИДОВА**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педсовета №1

УТВЕРЖДАЮ:  
приказ № 153 от 31.08.2024 г.  
директор школы  Н.Н. Куваева



Дополнительная  
Общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футбол»  
Для учащихся 10-15 лет  
На 2024-2025 учебный год  
(1 год)

Составитель:  
Боровиков Вячеслав Сергеевич  
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дрокинская средняя общеобразовательная школа им. Декабриста М.М. Спиридова

Программа дополнительного образования «Футбол»

Возраст 10-15 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Уровень базовый.

Актуальность программы состоит в том, что 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. Так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта Футбол в нашей стране.

Отличительные особенности, программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футбол или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футбол, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Целью занятий по данной программе являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Количество группы 12-15 обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 68 часа в год. Продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы 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. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. 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.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

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

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

футбольные ворота 2шт

футбольные мячи 10шт

медицин-болл 2кг 10шт

скакалки 20 шт

жгуты, экспандеры 8 шт

фишки переносные 20 шт

накидки 10 шт

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Общая физическая подготовка:

1. Бег 30 метров

2. Бег 100 метров

3. Бег 400 метров

4. 18-минутный бег

5. Бег 10 x 30 метров

6. Прыжок в длину с места

7. Тройной прыжок с места

Техническая подготовка:

1. Удар по мячу ногой на точность

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

3. Жонглирование мячом

#### 4. Бросок мяча на дальность

##### Учебный план

№п/п	Название разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила игры. Техника безопасности.	2	2	
2	Специальная подготовка техническая	42		42
3	Специальная подготовка тактическая	20	8	12
4	ОФП	На каждом занятии		
5	Соревнования	4		4
Всего:		68ч		

##### Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, успешная социальная адаптация учащихся, развитие коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.