



**Муниципальное образование  
Серовский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
им. Героя Советского Союза В. С. Маркова**

Утверждена  
Приказом  
от 31.08.2023 года  
№ 206-од  
Директор: Широких Т.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Секции «Футбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст 13-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

2023г.

## Пояснительная записка

В настоящее время футбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям футболом позволило России добиться значительных успехов на международной арене. Тем не менее существуют проблемы подготовки спортивных резервов по футболу. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового футбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборной команды страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств учащихся. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по футболу для учащихся 6-8 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Цели и задачи**

Программа секции «Футбол» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - упрощенное изучение спортивной игры футбол.

**Задачи программы:**

*обучающие*

1) Ознакомиться с основными правилами игры в футбол;

*воспитательные*

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 13-14 лет.

**Продолжительность одного занятия** - 45 минут.

**Срок реализации программы** –1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 34 часа, 1 раз в неделю

**Планируемые результаты и способы их проверки:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «футбол» в школе, стране, мире.
- Правила игры в футбол.
- Терминологию в футболе, судейские жесты.

- Техничко-тактические действия в нападении и защите.
- Правила организации проведения соревнований по футболу.

#### Уметь:

- Выполнять основные технико-тактические действия в нападении и в защите.
- Выполнять ведение мяча, передачи с обводкой пассивного и активного соперника в футболе.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку футболиста, организовывать проведение подвижных игр.

#### Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## **Содержание программы**

**Развитие футбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.** Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.

### **Основы техники и тактики игры**

**Передвижения и остановки** Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

**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.

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.

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)

Отбор мяча  
Выбивание мяча ударом ногой.

Вбрасывание мяча  
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

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).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом  
Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

### **Основы техники и тактики игры.**

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.

Подвижные игры и эстафеты  
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  
Игры, развивающие физические способности.

### **Контрольные игры и соревнования. Тестирование.**

Физическая подготовка  
Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  
*Футбол. Развитие быстроты.*  
Старты из различных положений с последующим ускорением.  
Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения.  
Бег в максимальном темпе.  
Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).  
Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.  
Прыжки через скакалку в максимальном темпе.  
Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.  
Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.  
Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

#### **Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Класс	Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

#### **Учебно-тематический план**

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие футбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	7	0,5	6,5
4.	Основы техники и тактики игры	16	1	15
5.	Контрольные игры и соревнования	5	-	5
6.	Тестирование	4	-	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>3,5</b>	<b>30,5</b>

№		Название темы	Тип подго-товки	Кол-во часов
<b>1.</b>	1	<b>Развитие футбола в России</b>	Теор.	1
<b>2.</b>	2	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	Теор.	1
<b>3.</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
	3	Обучение техники передвижения при нападении.	Техн.	1
	4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	1
	5	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
	6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
	7	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
	8	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
	9	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>		
	10	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
	11	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
	12	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	13	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
	14	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую ногу.	Теор. СФП Техн.	2
	15	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
	16	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
	17	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых	Такт.	2

		взаимодействий.		
	18	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>		
	19	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
	20	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
	21	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
	22	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
<b>6</b>		<b>Тестирование</b>		
	23	История развития футбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
	24	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
	25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
	26	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
		<b>Итого:</b>		34

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

#### **Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности

4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### **Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Футбольные ворота - 2 шт.
2. Сетки на ворота - 2шт.
3. Мячи футбольные - 6 шт.
4. Насос ручной со штуцером - 1 шт.
5. Секундомер - 1шт.

### **Список литературы**

1. Министерство Образования РФ, Образовательная программа (для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва), Екатеринбург, 2010;
2. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры (Ю.Д.Железняк, 120 уроков по футболу, 2005);
3. Б.Р. Яхонтов, З.А. Генкин, Футбол, М.: "Физкультура и спорт", 2009;
4. "Подготовка юного спортсмена", Платонов В.Н., Сахановский К.П., 2010;
5. Физическая культура в школе, 2008, №2 - 12;
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодинский, физическая культура (упражнения и игры с мячом), методическое пособие, М.: 2011.