


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа- интернат»

Принята на заседании
методического совета
от 30.08. 2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Губернаторская
Куртамышская кадетская школа-
интернат»

/В.В. Скутин/
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Тельминов Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

г. Куртамыш 2022г.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность (вид спорта – футбол).

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Отличительные особенности программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Адресат программы: Программа адресована детям 11-18 лет

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 216 учебных часа в течение учебного года.

Форма обучения - очная.

Уровень освоения: стартовый

Особенности организации образовательного процесса- секция с постоянным составом.

Режим занятий - 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 45 минут с перерывом в 10 минут.

1.1.Цель и задачи. Планируемые результаты.

Цель программы: обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи программы: Личностные.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Метапредметные:

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- проявление адекватных норм поведения;
- неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи;
- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать;
- аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Планируемые результаты

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «футбол» в школе, стране.
- Правила игры в футбол.
- Тактические приемы в футбол.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы футболиста
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку.
- , организовать 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.

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и играть в спортивные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

1.3.Рабочая программа.

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	ТБ в спортивном зале и на открытом воздухе	В процессе занятий	Опрос
2.	Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка.	25	КИМ
3.	Техническая подготовка.	25	КИМ
3.1	Техника игровых приемов	50	КИМ
3.2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма	30	КИМ
4.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	30	КИМ
4.1	Совершенствование техники игры в футбол.	30	КИМ
4.2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	10	КИМ
4.3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	16	КИМ

Содержание программы

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале и на открытом воздухе.

В процессе каждого занятия. (теория).

Раздел 2. Физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка – 25 часов (практика).

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нагты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка – 25 часов (практика).

Тема 3.1 Техника игровых приемов 50 часов (практика).

Тема 3.2 Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма 30 часов

Раздел 4. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом 30 часов

Тема 4.1 Совершенствование техники игры в футбол. 30 часов

Тема 4.2 Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель 10 часов

Тема

Итого 216 часов

Тематическое планирование

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теоретических	практических	
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	3	3	-	
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	3	-	3	Беседа, рассказ
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Резаные удары. Подстраховка.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	3		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18	Совершенствование удараоткидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	<i>Удары по мячу головой.</i>	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27	Обманные движения (финты).	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29	Техника игры вратаря.	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30	Техника передвижения.	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	Удары по мячу ногой.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32	Остановка мяча	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33	Отбор мяча.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34	Техника игры вратаря.	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35	Общая физическая подготовка	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37	Совершенствование техники игры в	3	-	3	Показ.Тренировочные

	футбол.				упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38	Техника игровых приемов	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39	Совершенствование техники футбола	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40	Техника ударов по мячу и остановок мяча	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41	Техника ведения мяча	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	Техника защитных действий	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43	Тактика и техника игры	3	1	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44	Индивидуальные действия без мяча	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45	Индивидуальные действия с мячом	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46	Групповые действия:	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47	Тактика вратаря	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48	Учебные игры	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49	Общefизическая подготовка	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
50	Общefизическая подготовка	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	Общefизическая подготовка	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52	Передвижения и остановки	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах.

					Учебная игра
53	Ведение мяча и обводка	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54	Остановка мяча	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55	Отбор мяча	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56	Вбрасывание мяча	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Игра вратаря	3		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Тактика свободного нападения.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Подвижные игры и эстафеты	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Физическая подготовка	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Удары по летящему мячу боковой частью лба	3		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
67	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
68	Остановка мяча грудью	3	1	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	-		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3	-		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
71	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3	-		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
72	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73	Итого:	216			

Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	40
Первое полугодие	С 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 г. по 31.05.2023 г.
Промежуточная аттестация	1) С 12.09.2022 г. по 16.09.2022 г. 2) С 26.12.2022 г. по 30.12.2022 г. 3) С 22.05. 2023 г. по 27.05.2023 г.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации. Для текущего и промежуточного контроля физических качеств, а так – же знаний, умений и навыков используются контрольно - измерительные материалы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Футбол» занятия проводятся в спортзале, на футбольном поле которые соответствует всем требованиям и характеристикам, которые необходимы для работы.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18 спортивный инвентарь и оборудование:

1. гимнастические скамейки-4шт.
2. гимнастические маты-6шт.
3. скакалки- 15 шт.
4. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
5. мячи футбольные– 8 шт.

Информационное обеспечение. Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует педагог дополнительного образования Тельминов Денис с первой квалификационной категорией.

Методические материалы: Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях обучающиеся под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. Уделяется особое внимание практической работе: приобретению навыков.

Методы работы, используемые на занятиях:

- Словесный: беседа, объяснение, рассказ;
- Практический: самостоятельная работа для отработки умений и навыков учащихся.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Формы аттестации

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Участие в городских соревнованиях;
3. Участие в районных соревнованиях.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Список литературы

1. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011. - 195 с.
2. Хлеба и зрелищ. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 495 с.
3. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 356 с.
4. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008. - 336 с.
5. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. -

2.4.Оценочные материалы

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4. 12-минутный бег – (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков 6.бег с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	7	6	5	8	6	5	8	7	6
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

