

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Азовского немецкого национального района
МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО _____
Ермагамбетова Д.Б.

Протокол от «21»06.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР _____
Тулегенова Р.Т.
Приказ от «01»09.»2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Айчанова Г.С.
Приказ № 40 от «21»
06.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа
по футболу
возраст обучающихся: от 12-15 лет
срок реализации: на 1 год (35часов)

Составитель:
учитель физической культуры
Ахметов Ержан Нурханович

2023-2024г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Тематическое планирование.
4. Контрольно-нормативные требования.
5. Список литературы

2. Содержание программы.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования

-**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-**метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-**предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3. Тематическое планирование.

№	Тема занятий	Кол-во часов	примечания
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	1	игра
3	Игровое поле. Маневрирование.	1	
4	Закрепление быстрого нападения.	1	игра
5	Резаные удары. Подстраховка.	1	игра
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	1	
7	Закрепление резаных ударов.	1	
8	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	1	
9	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1	игра
10	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1	
11	Удар по опускающемуся мячу через голову.	1	
12	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	1	игра
13	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	
14	Закрепление удара носком.	1	
15	Закрепление удара серединой подъёма.	1	игра

16	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	
17	Совершенствование финта. Остановка мяча подошвой.	1	
18	Финт, убиение мяча подошвой.	1	игра
19	Проброс мяча мимо соперника.	1	
20	Совершенствование индивидуальных действий с мячом в атаке.	1	игра
21	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1	
22	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1	
23	Удар-откидка мяча подошвой.	1	игра
24	Ведение мяча серединой подъёма.	1	
25	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	
26	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	игра
27	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	
28	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1	
29	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	игра
30	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	
31	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	1	игра
	Закрепление удара пяткой.	1	
32	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой.	1	игра
33	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	
34	Ведение внутренней стороной стопы.	1	
35	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	игра

Итого: 35часов

4. КОНТРОЛЬНО- НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов
 Удовлетворительно: от 12-14 баллов
 Неудовлетворительно: от 11 и ниже
ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	возврат			
			12	13	14	15
1	Бег 30 метров, сек	5	5,3	5,0	4,7	4,4
		4	5,8	5,5	5,2	4,9
		3	6,3	6,0	5,8	5,4
2	Прыжок в длину, см	5	200	210	220	230
		4	190	200	210	220
		3	180	190	200	210
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,3	7,1	7,0	6,8
		4	7,7	7,5	7,4	7,2
		3	8,1	7,9	7,8	7,6
4	Подтягивание, кол-во раз	5	14	16	18	20
		4	12	14	16	18
		3	10	12	14	16

5.Список литературы.

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
 2. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
 3. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
- <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php