

Муниципальное автономное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 75
имени Героя Советского Союза Степана Бреуса

«УТВЕРЖДАЮ»
Решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года
протокол № 1
Председатель
Чекемес И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивного клуба «Импульс»
«Футбол»
на 2024 – 2025 учебный год

Руководитель секции Терещенко Алексей Валерьевич
Количество часов 144 часа

Краснодар, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу (мини-футболу) предназначена для спортивной секции «Футбол», муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 75. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Программа разработана на материалах программы «Футбол» для учебно-тренировочной работы в спортивных школах» г. Москва 1993 год, Российский футбольный союз. Программа модифицирована для работы с детьми в ДЮСШ.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Новизна программы

В программе учтены требования существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыт работы тренеров и педагогов по футболу спортивных школ г. Краснодара. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 9 лет);
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе изменен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Направленность программы

Программа « Футбол - моя любимая игра» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах

СОГ (спортивно-оздоровительные группы). Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футболу);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футболу).

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом (мини-футболом) в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

Участники программы.

В группы принимаются учащиеся 9-12 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и

требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. Место занятий – спортплощадка МАОУ СОШ №75 г. Краснодара.

Сроки реализации

Образовательный цикл - 5 лет. Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

- СОГ 1 года 9- 10 лет;
- СОГ 2 года 10-11 лет;
- СОГ 3 года 11-12 лет.
- СОГ 4 года 12-13 лет
- СОГ 5 года 13-14 года

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 и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к другим спортивным играм.

Результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физическая культура», «спорт»;
- ориентироваться в видах спорта, правилах, судействе;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, физкультуре, спорте.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- в спортивных играх работать в команде: договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;
- сотрудничество в группе с учителем по принципу: «вопрос-ответ-обсуждение».

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- осознание своей принадлежности как представителя народа в процессе знакомства с вкладом российских и советских спортсменов и тренеров в мировые спортивные достижения;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и спортивной деятельности;
- освоение основных моральных норм на занятиях и стремление к их выполнению.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подбор инвентаря в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время сдачи нормативов, соревнований, выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку, дворовые игры с друзьями;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя:

- соревнования по пройденным видам спорта;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;

- помощь в судействе соревнований в младших классах;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Всекубанской спартакиады по игровым видам спорта».

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Группы СОГ -1

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	22 м	20 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	14	16	20
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	8 с.	10 с.	12 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	7	5	4

Группы СОГ -2

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу точность(м)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.8 с.	7,2 с.	7.8 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Группы СОГ -3

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на точность	8 раз из 10	6 раз из 10	4 раза из 10
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.2 с.	6.6 с.	7.0с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
5	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)	20 35 1 12	18 30 10	15 25 5

Группы СОГ -4

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность	28 м	26 м	24м
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	8	9	10
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.0 с.	6.2 с.	6.8 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	15	12	10
5	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	8 раз из 10	6 раз из 10	4 раза из 10
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного	22 37 1	20 32	16 25

	мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)	14	12	7
--	--	----	----	---

Группы СОГ -5

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность	36 м	32 м	28м
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	7	8	9
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	5.8 с.	6.0 с.	6.4с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	16	14	12
5	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	9 раз из 10	7 раз из 10	5 раза из 10
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)	24 40 1 16	22 34 14	17 30 10

Основной **формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы «Футбол» являются соревнования по футболу и мини-футболу. При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные и городские. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы по годам обучения.

СОГ 1:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

СОГ 2:

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

СОГ 3:

1. Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.

2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

СОГ 4:

1. Дальнейшее укрепление здоровья, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

СОГ 5:

1. Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.

5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.
7. Передача одарённых детей в СДЮШОР.

Примерное распределение учебного материала

№	Учебный материал	Классы				
		3	4	5	6	7
1	Теоретические сведения					
1.2	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	4	4	4	4	4
2	Практические занятия					
3	Общая физическая подготовка.	45	43	41	39	37
4	Специальная физическая подготовка	37	35	35	34	32
5	Техника игры	34	34	32	30	28
6	Тактика игры	12	12	12	10	9
7	Соревнования	12	16	20	27	34
ИТОГО		144	144	144	144	144

Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря :

- -мячи футбольные
- -мячи баскетбольные
- - гимнастические мячи
- - гимнастические обручи
- - гимнастические маты
- - перекладина гимнастическая (пристеночная)
- - скакалки
- - гантели
- - штанга
- - кегли, стойки
- Имеются спортивные сооружения для занятий секции : футбольное поле, зал для игры в футбол. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря, учебные аудитории с мультимедийным оборудованием.

Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.
24. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

25. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
26. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
27. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
28. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
29. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
30. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
31. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
32. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
33. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
34. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
36. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
37. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
38. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Согласовано

заместитель директора
по УВР

« ____ » _____ 20 ____ г.