

Рабочая программа дополнительного образования  
«Футбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: руководитель кружка дополнительного образования Никитин А.В.

Направленность: развитие физических качеств, совершенствование физических качеств

2023-2024 год

### Описание

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

### Содержание программы

Раздел	Содержание
История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, 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

	<p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
Остановка мяча	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>
Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>
Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке</p>

	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.
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
Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### Цели и Задачи

**Цели:** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:** всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности; формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в

процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся; формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

### Результат программы

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### Материально-техническая база

Спортивный зал, футбольные мячи, манишки, фишки, барьеры, координационная лестница.

№ п\п	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение. История футбола		
2	Разминка, техника игры в футбол		
	<b>Передвижения и остановки</b>		
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.		
4	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)		
	<b>Удары по мячу</b>		
7	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		

8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		
9	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема		
10	Удары по летящему мячу боковой частью лба		
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь		
	<b>Остановка мяча</b>		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
14	Остановка мяча грудью		
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
	<b>Ведение мяча и обводка</b>		
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)		
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
19	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
	<b>Отбор мяча</b>		
20	Выбивание мяча ударом ногой		
21	Отбор мяча перехватом		
22	Отбор мяча толчком плеча в плечо		
	<b>Вбрасывание мяча</b>		
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места		
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		
	<b>Игра вратаря</b>		
25	Ловля катящегося мяча		
26	Ловля мяча, летящего навстречу		
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>		
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)		
	<b>Тактика игры</b>		

28	Тактика свободного нападения		
29	Позиционные нападения без изменения позиций		
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота		
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
	<b>Физическая подготовка</b>		
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
33	ОРУ контрольная игра.		
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		