

Рабочая программа учебного курса «Футбол без границ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годовой.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футбол.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
- 3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает

навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Учебный курс «Футбол без границ» реализуется за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, и рассчитан на 34 часа – по 1 часу в неделю.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 1 час, из них 15 минут – теория.

За год обучения общее количество часов составляет – 34 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- ☑ Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- ☑ Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- ☑ Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- ☑ Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена

- историю развития футбола Обучающиеся умеют:
- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- ☐ педагогическое наблюдение;
- ☐ педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
- ☐ педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Тематическое планирование

Теоретическая подготовка	2
ОФП	10
СФП	3
Техническая подготовка	12

Тактическая подготовка	5
Соревнования и контрольные испытания	2
Итого часов	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
5.	1	Контрольные испытания. ОФП
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.
9.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
10.	1	СФП Контрольные испытания.
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.

12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.
13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.
15.	1	Учебная игра. ОФП
16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.
17.	1	Судейская практика ОФП
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. СФП
21.	1	ОФП. Контрольные испытания
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря. СФП
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.

26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.
30.	1	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. СФП
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты. Контрольные испытания ОФП
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.
34.	1	Соревнования. Итоговое занятие.

Методическое обеспечение

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829932

Владелец Подшивалова Марина Николаевна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026