

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78»**

ул. Алеши Тимошенкова, дом 82, Красноярск, Красноярский край, Россия, 660052

Контактные телефоны: приемная 213-39-92, 222-99-02, 269-62-00

e-mail: sch78@mailkrsk.ru

ИНН 2464036360, КПП 246401001, ОГРН 1022402298401

РАСМОТРЕНО на ШМО
Протокол № 7 от
«30» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
«30» 09 2023 г.

Латипова СВ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ «В здоровом теле-здоровый дух»»

**Срок освоения программы дополнительного образования: 3 года
Возраст обучающихся :10-16 лет**

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования Горбачева Е.А.

Красноярск 2023г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа женский футбол «В здоровом теле- здоровый дух » составлена для МАОУ СШ №78 ,разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, с учетом опыта работы тренеров и педагогов по футболу школ г. Красноярска.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа предназначена для ведения занятий в объединениях дополнительного образования детей от 9 до 16 лет.

Срок реализации 3 года.

Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач учреждений дополнительного образования

В спортивных играх в футбол применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Спортивные игры, способствуют воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Цель – всестороннее и физическое развитие, формирование устойчивой и осознанной потребности в занятиях физической культуры и спорта.

Задачи

1. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств.
2. Формирования стойкого интереса к регулярным занятиям физической культуры и спорта.
3. Обеспечение физической подготовки обучающегося.
4. Овладение основными приемами и тактиками игры.
5. Воспитания силы, воли, дисциплинированности, дружелюбности, смелости.
5. Подготовка участников к соревнованиям по футболу.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

В результате реализации данной дополнительной программы учащийся будет подготовлен к выступлению на соревнованиях, сдачи нормативов и т.д.

Ожидаемые результаты:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

2. Учебно-тематическое планирование на 3 года обучения.**2.1 Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	4
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
3.	Правила игры в футбол.	1	-	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	30	30
5.	Техника игры в футбол	1	49	50
6.	Тактика игры в футбол	1	11	12
7.	Участие в соревнованиях по футболу.	-	4	4
ИТОГО:		6	96	102

№	Тема занятия	Часы
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола	3
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	3
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	3
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	3
6	Ведение мяча с обводкой стоек	3
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек	3
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	3
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	3
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	3
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	3
12	Эстафеты с ведением мяча.	3

13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	3
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	3
15	Игра в квадрате.	3
16	Ввод мяча в игру.	3
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	3
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам	3
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	3
20	Эстафеты с ведением мяча.	3
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	3
22	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	3
23	Остановка мяча грудью	3
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	3
25	Совершенствование остановки мяча.	3
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	3
27	Жонглирование мячом.	3
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	3
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	3
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема	3
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	3
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	3
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	3
34	Удар по мячу серединой лба.	3

2.2 Учебно-тематическое планирование 2 года обучения.

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Развитие футбола в России.	1	-	1
2.	Врачебный контроль.	1	-	1
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	1	1	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	35	35
5.	Техника игры в футбол.	1	39	40
6.	Тактика игры в футбол.	2	15	17
7.	Участие в соревнованиях по футболу.	-	6	6
ИТОГО:		6	96	102

№	Тема занятия	Часы
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Совершенствование ударов по летящему мячу.	3
2	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	3
3	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	3
4	Совершенствование техники обводки	3
5	Умение найти свободное пространство и занять его.	3
6	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	3
7	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	3
8	Ловля мяча, летящего навстречу.	3
9	Ловля мяча сверху в прыжке.	3
10	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	3
11	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	3
12	Отбор мяча перехватом.	3
13	Отбор мяча корпусом	3
14	Отбор мяча в подкате.	3
15	Совершенствование техники отбора мяча	3
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	3
17	Розыгрыш свободного удара.	3
18	Розыгрыш штрафного удара.	3
19	Т/Б.Розыгрыш углового удара	3
20	Совершенствование розыгрыша стандартов.	3
21	Эстафеты на развитие скоростных способностей	3
22	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3
23	Игра в «Стенку».	3
24	Совершенствование игры в «стенку»	3
25	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	3
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3
27	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	3
28	Подстраховка игроков.	3
29	Учебная игра с тактическими задачами.	3
30	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча	3
31	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	3
32	Пробитие 11 метрового удара	3
33	Игра в квадрате без ограничения касаний	3
34	Держание мяча, без ворот	3

2.3 Учебно-тематическое планирование 3 года обучения.

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Развитие футбола в России.	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
3.	Правила игры, организация и проведение	1	-	1

	соревнований по футболу.			
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	30	30
5.	Техника игры в футбол.	1	49	50
6.	Тактика игры в футбол.	1	11	12
7.	Участие в соревнованиях по футболу.	-	7	7
ИТОГО:		5	97	102

№	Тема занятия	Часы
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	3
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	3
3	Правила игры. Защита	3
4	Быстрое нападение. Игровое поле.	3
5	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	3
6	Закрепление быстрого нападения.	3
7	Резаные удары. Подстраховка.	3
8	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	3
9	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	3
10	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	3
11	Удар носком. Удар серединой подъёма.	3
12	Закрепление удара носком.	3
13	Закрепление удара серединой подъёма	3
14	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	3
15	Ведение мяча внешней частью подъёма.	3
16	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	3
17	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	3
18	Удар-откидка мяча подошвой.	3
19	Ведение мяча серединой подъёма.	3
20	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	3
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	3
22	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	3
23	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	3
24	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	3
25	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	3
26	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	3
27	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	3
28	Приём опускающихся мячей серединой подъёма.	3
29	Удар с лёту внутренней стороной стопы.	3
30	Удар с лёту серединой подъёма.	3
31	Приём летящего на игрока мяча грудью.	3
32	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	3
33	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	3
34	Комбинационная игра футбол	3

3. Содержание рабочей программы ДО

1-ый год обуче ния						
№ п/п	Тема программы.	Форма организа ции и форма проведени я занятий.	Методы и приемы.	Учебно- методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический.	Программа для детских спортивных школ, 1977 год.	просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа	словесный, практический, наглядный.	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981год.	просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3.	Правила игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лукашин Ю.С.Футбол, 1982	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.	Промежуточный контроль.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Филин В.П. скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.	Выполнение указанных упражнений.	Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Тактика.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль
7.	Участие в соревнованиях.		словесный практический.	Лаптев А.П.Юный футболист, 1983		Итоговый контроль.
2-ой год обуче ния						
№ п/п	Тема программы.	Форма организа ции и форма проведени я занятий.	Методы и приёмы.	Учебно- методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Развитие футбола в России.	Беседа.	словесный, наглядный, практический.	«Программа для детских спортивных школ» (1977)	Просмотр матчей.	Текущая беседа
2.	Врачебный контроль.	Беседа, создание личного	словесный, практический, наглядный.	Ткачук М.Г. «сердечно - сосудистая	Подсчитать ЧСС до и после нагрузки.	Текущий контроль

		дневника контроля.		система».	Опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».	
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный.	Васильева Г.И. «Значение общей подготовки для спортсменов»	Просмотр и обсуждения матча	Наблюдение педагога.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лаптев А.П. Юный футболист, 1983	Показ техники, иллюстрация техники наглядными пособиями	Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника	Показ техники. Спортивные игры.	Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Стратегия	Просмотр и анализ тактики матчей	Промежуточный контроль
7	Соревнования по футболу	Групповая Практическая работа.	словесный, практический			Итоговый контроль
3-ой год обучения						
№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Развитие футбола в России.	Беседа.	словесный, наглядный, практический.			Текущая беседа
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа	словесный, практический.	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981год		Текущая беседа.
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный.			Наблюдение педагога.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.			Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.			Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.			Промежуточный контроль
7	Соревнования по футболу	Групповая Практическая работа.	словесный, практический			Итоговый контроль

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

№ п/п	Тема
1	Техника безопасности при занятиях футболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом.
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.
3	История становления и развития футбола Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России.
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.
6	Общее понятие о технике игры в футбол

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - сорев-нование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

5. Список используемых источников

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная програм-ма подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спор-тивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимп-пия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболи-стов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Bishops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.