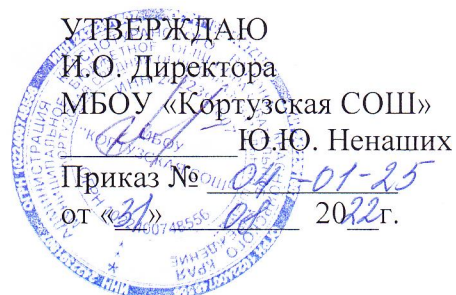


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОРТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании
педагогического совета

Протокол № 38
«31» 08 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

для учащихся 5-8 классов
(34 часа -1 год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования Юрченко
Антон Владимирович.

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» составлена

1.1. Соответствие рабочей программы государственным образовательным стандартам.

Рабочая программа спортивного кружка для обучающихся 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ МОиН № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность: Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

Новизна: Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

Актуальность: Программа дополнительного образования рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья детей.

Отличительной особенностью: В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Адресат программы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы дети от 11 до 15 лет. Постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием, теоретические, практические, исполнительские. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Срок реализации дополнительного образования «Волейбол», реализуется с обучающимися 5 – 8 классов, 1 час в неделю и рассчитана на 34 часа.

Методы и формы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом;
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

Цель программы: Физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола, углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Задачи:

Образовательные: - расширять знания в области футбола и спорта в целом;

- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

Воспитательные: - воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- формировать и развивать морально - волевые качества.

Развивающие: - формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом;

- совершенствовать двигательные навыки;

- развивать и расширять функциональные возможности;

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	2	10	12	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование). наблюдение
2	Тактическая подготовка	1	11	12	зачёт
3	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	9	10	зачёт
	Всего:	4	30	34	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	34

Содержание учебного плана программы:

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

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

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные УУД: - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД: - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- школьные соревнования по футболу;

- районные соревнования по футболу;

- участия в различных турнирах по футболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Календарно учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022-2023	1.09.2022	30.09.2023	34	34	34	очные	17-23.05.2023

Описание учебно-материального и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1	Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.	К
2	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2015г.	Д
<i>Печатные пособия</i>		
3	Принтерные распечатки тестов..	Ф
4	Схемы, плакаты, таблицы	П
<i>Технические средства обучения</i>		
5	Классная доска с набором приспособлений для крепления картинок	Д
<i>Оборудование класса</i>		
6	Стол учительский с тумбой	Д
7	Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала	К
8	Кегли, мячи, скакалки.	

К-полный комплект на каждого ученика класса

Д- демонстрационный экземпляр

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее 1 на двух учеников)

П- комплект для работы в группах (для выполнения практических работ)

Контрольно тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Введение. История футбола. Правила по технике безопасности.	1		
2	Правила игры. Судейство.	1		
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	1		
5	ОФП. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1		
6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
7	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1		
8	ОФП. Учебная игра.	1		
9	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1		
10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	1		
11	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
12	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1		
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
15	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	1		
16	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.	1		
17	Отбор мяча в подкате. Учебная	1		

	игра.			
18	Показ отдельных упражнений. Оработка технических приемов и тактических действий.	1		
19	Подвижные игры с использованием футбольных мячей.	1		
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		
21	Ловля мяча, летящего навстречу.	1		
22	Ловля мяча сверху в прыжке. Учебная игра.	1		
23	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	1		
24	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		
25	Позиционные нападения без изменения позиций.	1		
26	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
29	Упражнения на совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	1		
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
31	Гандбол по упрощенным правилам. Учебная игра.	1		
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
33	Контрольные игры и испытания.	1		
34	Итоговое занятие. Оценка игровых достижений.	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Б. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
4. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
5. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
6. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
8. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
9. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
2. Сайт Всероссийской федерации футбола