

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

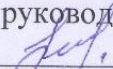
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Воркуты**

МОУ "СОШ №14" г. Воркуты

РАССМОТРЕНО

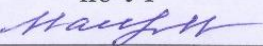
на ШМО классных
руководителей


Нохрина Е.Н.

Протокол №1
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР


Малинина М.Ф.

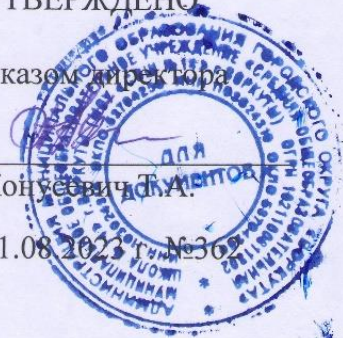
Протокол МС №1
от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора


Конусевич А.

от 31.08.2023 г. №36



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол в школе»**

Возраст обучающихся – 8 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бинятов Алирза Мехраб оглы
педагог доп. образования

г. Воркута
2023 год

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 8 – 16 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 140 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, 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 школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципесовместной 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 2 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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раз в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

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 спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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:

- 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.

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	<p>Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</p>
3	Удары по мячу	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4	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>
5	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>
6	Отбор мяча	<p>Выбивание мяча ударом ногой</p>
7	Вбрасывание мяча	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом</p>
8	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> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта)</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	<p>Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>
10	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>

11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	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 ногой 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	4		Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки			
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Удары по мячу			
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча			
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

				тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка			
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча			
22	Выбивание мяча ударом ногой	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Вбрасывание мяча			

26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Игра вратаря			
27	Ловля катящегося мяча	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	4		Показ отдельных упражнений. Отработкатехнических приемов и

				тактических действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом			
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры			
33	Тактика свободного нападения	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Подвижные игры и эстафеты			
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

	Физическая подготовка			
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Материально-техническое и информационное обеспечение

Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2019 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2018 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2017 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2019.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2020 г.