

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Космынинская средняя общеобразовательная школа
муниципального района город Нерехта
и Нерехтский район Костромской области

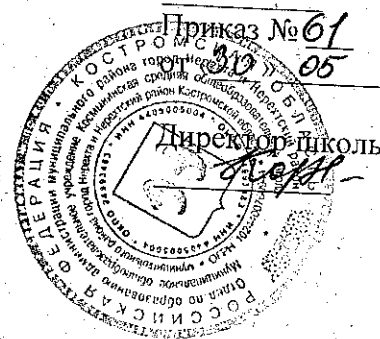
Согласовано на заседании
методического совета

Протокол № 6 от
30.05 2023 г.
Зам. директора школы

Вад

Утверждаю
« 30 » 05 2023 г.

Приказ № 61
от « 30 » 05 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивная направленность)
«Футбол»**

нормативный срок освоения: 1 год

П. Космынино 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товариществ³ взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов)
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания обучающихся в 1-4 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, обучающиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – разновозрастная группа обучающихся, в возрасте 7-10 лет.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 год обучения	2	68
Итого часов: (за весь курс обучения)		68

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;

- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий – по 1 часу 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Программа дополнительного объединения «Футбол» следует учебному образовательному плану МОУ Космынинская СОШ и рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность 1 занятия 40 минут.

Учебный план дополнительного объединения обучающихся «Футбол»

№	Название объединения	Количество групп	Количество часов в неделю	Форма организации занятий
1	Футбол	1	2	Коллективная

Содержание программы «Футбол»

Первый год обучения

№	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	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	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. Подача мяча в штрафную площадь.
4	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.
5	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).
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	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).
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам
10	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.
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

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: вводные занятия, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы знаний, соревновательная подготовка, контрольные испытания.

Тематическое планирование программы «Футбол»

№ п/п	Раздел	1 год	
		Теория	Практика
1	История футбола	2	
	Передвижения и остановки		4
2	Удары по мячу	1	19
3	Остановка мяча		4
4	Ведение мяча и обводка	1	7
5	Отбор мяча		4
6	Вбрасывание мяча		2
7	Игра вратаря		5
8	Выполнение комбинаций		2

	из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
9	Тактика игры	1	9
10	Подвижные игры и эстафеты		4
11	Физическая подготовка	1	2
	Всего часов	6	62

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Номера занятий	Дата
1	Введение. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».	2	1 2	07.09 12.09
Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	3 4	14.09 19.09
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Учебная игра.	2	5 6	21.09 26.09
Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Учебная игра.	2	7 8	28.09 03.10
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	2	9 10	05.10 10.10
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	2	11 12	12.10 17.10
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Учебная игра.	2	13 14	19.10 24.10
8	Удары по летящему мячу	2	15	27.10

	внутренней стороной стопы Учебная игра.		16	30.10
9	Удары по летящему мячу серединой подъема Учебная игра.	2	17 18	02.11. 06.11.
10	Удары по летящему мячу серединой лба Учебная игра.	2	19 20	09.11. 13.11.
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба Учебная игра.	2	21 22	16.11. 20.11.
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра.	2	23 24	23.11. 27.11.
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь Учебная игра.	2	25 26	30.11. 04.12.
Остановка мяча				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Учебная игра.	1	27	07.12. 11.12.
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Учебная игра.	1	28	14.12. 18.12.
16	Остановка мяча грудью Учебная игра.	1	29	21.12. 25.12.
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Учебная игра.	1	30	28.12. 09.01.
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) Учебная игра.	2	31 32	12.01. 16.01.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра.	2	33 34	18.01. 23.01.

20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	35 36	26.01. 30.01.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Учебная игра.	2	37 38	02.02. 06.02.
Отбор мяча				
22	. Выбивание мяча ударом ногой Учебная игра.	1	39	09.02. 13.02.
23	Отбор мяча перехватом Учебная игра.	1	40	16.02.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо Учебная игра.	1	41	20.02. 22.02.
25	Отбор мяча в подкате Учебная игра.	1	42	27.02.
Вбрасывание мяча				
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Учебная игра.	2	43 44	02.03. 06.03.
Игра вратаря				
27	Ловля катящегося мяча Учебная игра.	1	45	09.03.
28	Ловля мяча, летящего навстречу Учебная игра.	1	46	13.03.
29	Ловля мяча сверху в прыжке Учебная игра.	1	47	15.03.
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке Учебная игра.	1	48	20.03.
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта) Учебная игра.	1	49	23.03.
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом				
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) Учебная игра.	2	50 51	27.03. 30.03.
Тактика игры				
33	Тактика свободного нападения Учебная игра.	2	52 53	03.04. 05.04.

34	Позиционные нападения без изменения позиций Учебная игра.	1	54	10.04.
35	Позиционные нападения с изменением позиций Учебная игра.	1	55	13.04.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1; 3:2; 3:3; 2:1 с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	2	56 57	17.04. 20.04.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебная игра.	2	58 59	24.04. 27.04.
38	Двусторонняя учебная игра	2	60 61	02.05. 04.05.
Подвижные игры и эстафеты				
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	62 63	10.05. 12.05
40	Игры, развивающие физические способности Учебная игра.	2	64 65	15.05 17.05.
Физическая подготовка				
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Учебная игра	2	66 67	23.05. 25.05.
42	Итоговое занятие	1	68	31.05.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол».

В основу изучения курса дополнительного образования «Футбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

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 региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм, участие детей в соревнованиях.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.

Первый уровень результатов (1-й год обучения) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать положительное отношение к систематическим занятиям футболом;

- учить взаимоотношению в команде;

- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;

- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- 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);

- 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 по физкультурно-спортивному 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).

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

Занимающиеся данной учебной группы (возраст 7-10 лет) должны владеть игровыми ситуациями и достичь определённого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств. В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Кроме того, обучающиеся:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории мини футбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы :

- 1 соревнования;

- 2 муниципальные и региональные соревнования;
- 3 турниры, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся;
- 4 День здоровья, спортивные праздники, "Весёлые старты"
- 5 тестирование;
- 6 диагностические материалы.

Система контроля и зачетные требования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется учителем физической культуры.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно - переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Цель контроля

- обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Вводный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Первая неделя сентября	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам

	деятельности за год		диагностирования обучающихся
--	------------------------	--	---------------------------------

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Спортивное оборудование и инвентарь

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные;