
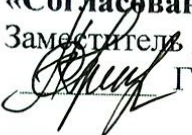
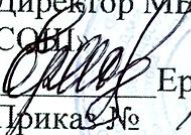



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Яковлевская
средняя общеобразовательная школа «Школа успеха»
Яковлевского городского округа»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического совета  Гайкова С.А. « 24 » 06 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы  Григоренко Н.С. « 20 » 06 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Яковлевская СОШ»  Ермолаева И. В. Приказ № 179 « 25 » 08 2022 г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа
дополнительного образования
кружка «Футбол»
спортивно-оздоровительная направленность
1 год обучения
возраст обучающихся – 11-14 лет.

п. Яковлево, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Футбол», является модифицированной программой для детей 12-15 лет и составлена на основании комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол, это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол, это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать.

Секция «Футбол» носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

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

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.

Количество занимающихся в секции – 15-20 человек. Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 40 минут. Изучение программного материала рассчитано на 1 года, 36 часов. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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 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 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 действий:

- *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.

- 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.

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической

подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)	-	-	-	67,0
6-минутный бег (м)	-	-	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	-	-	-	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	-	-	-	45
Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20

Содержание курса

№	Раздел	Ко л- во час ов	Содержание
1	История футбола	2	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	4	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	6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

			<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	3	<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	4	<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	3	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	2	<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 перемещени	1	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

	й и владение мячом		
10	Тактика игры	4	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	Физическая подготовка	5	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной 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 4 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.

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 (фут зал), футбольные
• Мат гимнастический
• Кегли
• Обручи
• Ворота футбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2014 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2014 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2015 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2015.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2016.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2015.

Календарно-тематическое планирование
Кружка дополнительного образования «Футбол»
2022-2023 уч.г.

№	Тема занятия	Кол -во час.	Дата по плану	Дата по факту
История футбола 2 ч				
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение. История футбола	1		
2	Разминка, техника игры в футбол	1		
Передвижения и остановки 4 ч				
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	1		
4	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
Удары по мячу 6 ч				
7	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
9	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		
10	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		
Остановка мяча 3 ч				
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
14	Остановка мяча грудью	1		
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		
Ведение мяча и обводка 4 ч				
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и	1		

	скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)			
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
19	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		
Отбор мяча 3 ч				
20	Выбивание мяча ударом ногой	1		
21	Отбор мяча перехватом	1		
22	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1		
Вбрасывание мяча 2 ч				
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1		
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
Игра вратаря 2 ч				
25	Ловля катящегося мяча	1		
26	Ловля мяча, летящего навстречу	1		
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом 1 ч				
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1		
Тактика игры 4 ч				
28	Тактика свободного нападения	1		
29	Позиционные нападения без изменения позиций	1		
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота	1		
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
Физическая подготовка 5 ч				
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
33	Бег. ОРУ контрольная игра.	1		
34	Контрольная игра	1		
35	Контрольная игра	1		
36	Контрольная игра	1		