

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелихова»
города Рыльска Курской области

Принято на
заседании педагогического
совета
протокол №1
от «31» августа 2022г.



Утверждено:
приказ № 1-166
от «31» августа 2022г.
Директор школы
В.В. Милонов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Футбол»**

Возраст обучающихся: 11- 14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: А.Е Смирнов педагог
дополнительного образования

2022-2023 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование
3. Календарно-тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, 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, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения 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. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых 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 и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта. 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. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства. Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам

трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов. В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу. Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах. В местах коллективного отдыха - в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха - футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цель:

- оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности;
 - формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:

- развитие базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширении двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировании физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширении границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством подвижных игр;
- активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и мышления;
- освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах. Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

2. Учебно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Теоретические сведения			1,2,3,5,6
1.	Правила проведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Места занятия футболом, оборудование и инвентарь. Гигиенические навыки. Режим дня.	3	
Практические занятия			
1	Физическая подготовка	60	
2	Технико-тактическая подготовка	141	
Всего часов		204	

3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	2	02.09	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	2	05.09	
3	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	2	06.09	
4	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	2	09.09	
5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2	12.09	
6	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2	13.09	
7	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2	16.09	
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	19.09	
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	20.09	
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	23.09	
11	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2	26.09	
12	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2	27.09	
13	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2	30.09	
14	Ведение мяча с обводкой стоек	2	03.10	
15	Ведение мяча с обводкой стоек	2	04.10	
16	Ведение мяча с обводкой стоек	2	07.10	
17	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	2	10.10	
18	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	2	11.10	
19	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	2	14.10	
20	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2	17.10	
21	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2	18.10	
22	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2	21.10	
23	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2	24.10	
24	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2	25.10	
25	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2	28.10	
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2	07.11	
27	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2	08.11	
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и	2	11.11	

	подошвой.			
29	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	2	14.11	
30	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	2	15.11	
31	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	2	18.11	
32	Эстафеты с ведением мяча.	2	21.11	
33	Эстафеты с ведением мяча.	2	22.11	
34	Эстафеты с ведением мяча.	2	25.11	
35	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	28.11	
36	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	29.11	
37	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	02.12	
38	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	2	05.12	
39	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	2	06.12	
40	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	2	09.12	
41	Игра в квадрате.	2	12.12	
42	Игра в квадрате.	2	13.12	
43	Игра в квадрате.	2	16.12	
44	Ввод мяча в игру.	2	19.12	
45	Ввод мяча в игру.	2	20.12	
46	Ввод мяча в игру.	2	23.12	
47	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2	26.12	
48	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2	27.12	
49	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2	09.01	
50	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2	10.01	
51	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2	13.01	
52	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2	16.01	
53	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2	17.01	
54	Эстафеты с ведением мяча.	2	20.01	
55	Эстафеты с ведением мяча.	2	23.01	
56	Эстафеты с ведением мяча.	2	24.01	
57	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	27.01	
58	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	30.01	
59	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	31.01	
60	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы	2	03.02	
61	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы	2	06.02	

62	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы	2	07.02	
63	Остановка мяча грудью.	2	10.02	
64	Остановка мяча грудью.	2	13.02	
65	Остановка мяча грудью.	2	14.02	
66	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	17.02	
67	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	20.02	
68	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	21.02	
69	Совершенствование остановки мяча.	2	27.02	
70	Совершенствование остановки мяча.	2	28.02	
71	Совершенствование остановки мяча.	2	03.03	
72	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	2	06.03	
73	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	2	07.03	
74	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	2	10.03	
75	Жонглирование мячом.	2	13.03	
76	Жонглирование мячом.	2	14.03	
77	Жонглирование мячом.	2	17.03	
78	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	2	20.03	
79	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	2	21.03	
80	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	2	03.04	
81	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2	04.04	
82	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2	07.04	
83	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2	10.04	
84	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2	11.04	
85	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2	14.04	
86	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2	17.04	
87	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2	18.04	
88	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2	21.04	
89	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2	24.04	
90	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	25.04	
91	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	28.04	
92	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	02.05	
93	Удар по летящему мячу серединой подъема	2	05.05	
94	Удар по летящему мячу серединой подъема	2	12.05	
95	Удар по летящему мячу серединой подъема	2	15.05	
96	Удар по мячу серединой лба.	2	16.05	
97	Удар по мячу серединой лба.	2	19.05	
98	Удар по мячу серединой лба.	2	22.05	
99	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	2	23.05	
100	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	2	26.05	
101	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	2	29.05	
102	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	2	30.05	
Всего		204		

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

Норматив	11	12	13	14
	Бег 30м,с	6,0	5,8	5,3
Бег 400м,с	-	-	68,2	67,0
Прыжок в длину с места, см	160	165	170	180
Прыжок вверх с места, см	34	38	41	43
Ведение мяча 30 м, с	7,0	6,8	6,3	6,1
Удар ногой на дальность, м	15	22	26	30
Жонглирование мячом, количество	8	15	20	25
Челночный бег с мячом 30 м, с	19,0	18,8	18,3	18,1

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

Так же в личностные планируемые результаты входят:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6. Учебно-методическое обеспечение

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учебного . заведений. - 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 - 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие,- Краснодар.1993. – 30с.
4. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. 1990.- №6.
5. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. - М.: Офсет, 1995. 128 с.
6. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. - М., 1990.-39с.
7. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ /под ред. тренера- методиста С.Н.Андреева, к п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008. - 272с.
9. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
10. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. Ю.М Портнова - М.: АCADEMIA, 2001,520 с.

Пронумеровано, прошитуровано и скру
печатью

13 / Ирина Владим
(Инициалы)

Директор МБОУ «Рыльская средняя
общеобразовательная школа №1
им. Г.И.Щеглова»

В.С.И

