

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Рычковская общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Рычковская ООШ»
 /Н.Б. Данилова/
Приказ №25-од от 01.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1год (68 часов)*

Возрастная категория: *от 11 до 15лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Автор-составитель: Павлов Анатолий Анатольевич
педагог дополнительного образования

с. Рычково

2022

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
курса внеурочной деятельности
«ФУТБОЛ» по физкультурно – спортивному направлению

Наименование программы	«Футбол»
Наименование организации	МКОУ «Рычковская ООШ»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса внеурочной деятельности «Футбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
ФИО автора (составителя) программы	Павлов Анатолий Анатольевич
Краткое описание программы	Программа "Футбол" направлена на организацию внеурочной деятельности старших школьников и имеет физкультурно- спортивная направленность
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	34 часа
Возрастная категория	11-15 лет
Цель программы	Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Задачи программы	<p><u>Задачи образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • дать необходимые дополнительные знания в • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; • обучить учащихся технике и тактике футбола. <p><u>Задачи воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию социальной

	<p>активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; • пропаганда здорового образа жизни. <p><u>Задачи оздоровительные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола; • развить основные физические качества; • сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки. <ul style="list-style-type: none"> • <u>Развивающие задачи:</u> • формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни; • развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов; • развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости; • развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.
<ul style="list-style-type: none"> • Ожидаемые результаты 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Предметные результаты</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); ○ взаимодействие со сверстниками по правилам футбола. ○ бережно обращаться с инвентарем ○ в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их. • <u>Личностные результаты</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ активно включатся в общение и

	<p>взаимодействие со</p> <ul style="list-style-type: none"> • сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ○ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях ○ проявлять трудолюбие и упорство ○ оказывать помощь своим сверстникам <p><u>Метапредметные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ находить ошибки при выполнении учебных занятий <ul style="list-style-type: none"> ○ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ○ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ○ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых ○ Анализировать и оценивать результаты собственного труда.
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>Программой предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Материально-техническое обеспечение и оборудование мячи, скакалки, кегли, стойки, ворота, маты, спортзал. ✓ Методическое обеспечение игры, эстафеты, рассказ, беседа. ✓ Информационное обеспечение методические пособия для проведения занятий (см. список литературы).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Футбол – один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Государственная программа «Развитие образования» от 26.12.2017 года №1642 (на 2018-2025 годы);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка»;
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р;

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный 30.11. 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ 29.05.2015 г. №996-р;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.№41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

10. Приказ Минтруда России от 05.05. 2018г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. №09-3242);

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья

занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Новизна данной программы Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Адресат программы

Программа предназначена к освоению детьми старшего школьного возраста, 11-15 лет (мальчиков и девочек).

Формы обучения

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия.

Уровень программы, объём и сроки

Срок освоения программы рассчитан на 1 учебный год. Общее количество учебного времени составляет 34 часа (1 раза в неделю). Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Сформулированная цель определяет **задачи** обучения и воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие задачи:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные задачи:

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности.

Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Личностные результаты:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты

- находить ошибки при выполнении учебных занятий

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам футбола.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория	практ	
1	Теоретические сведения	1		Теоретические сведения
2	Общесфизическая подготовка		2	Общесфизическая подготовка
3	Специальная подготовка		11	Специальная подготовка
4	Техническая подготовка		12	Техническая подготовка
5	Тактика игры		4	Тактика игры
6	Учебные игры		4	Учебные игры
Итого: 34 ч.		1	33ч.	

2.2. Содержание учебного плана

№	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 вперёд, 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	<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 сатакой 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	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности.</p>
12	Физическая подготовка	<p>Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график

Дата	№	Направления, дисциплины, темы, занятия	Количество часов				Формы аттестации и контроля	Примечание
			теория	практика	Занятия на	всего		
	1	Введение. История футбола	1					
		ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ОСТАНОВКИ						
	2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		1				
	3	Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		1				
	4	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема		1				
	5	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема		1				
	6	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком		1				
	7	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы		1				
	8	Удары по летящему мячу серединой подъема		1				
		УДАРЫ ПО МЯЧУ						
	9	Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью		1				

		подъема					
10		Удары по летящему мячу серединой лба	1				
11		Удары по летящему мячу боковой частью лба	1				
12		Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1				
		ОСТАНОВКА МЯЧА					
13		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1				
14		Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1				
15		Остановка мяча грудью	1				
16		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1				
		Ведение мяча и обводка					
17		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1				
18		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1				
19		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1				
20		Обводка с помощью обманных движений(финтов)	1				
		ОТБОР МЯЧА					
21		Выбивание мяча ударом ногой	1				
22		Отбор мяча перехватом	1				
23		Отбор мяча толчком плечав плечо. Отбор мяча в подкате	1				
24		Учебная игра	1				

		ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА						
25		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и сшагом		1				
		Игра вратаря						
26		Ловля катящегося и летящего на встречу мяча		1				
27		Ловля мяча сверху в прыжке		1				
28		Отбивание мяча кулаком в прыжке		1				
29		Ловля мяча в падении (безфазы полёта)		1				
30		Учебная игра		1				
		Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом						
31		Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)		1				
		Тактика игры						
32		Тактика свободного нападения		1				
33		Учебная игра		1				
		Физическая подготовка						
34		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		1				
		ВСЕГО 34 ч.	1	33				

2.1. Условия реализации программы.

Для реализации программы курса «Футбол» относится выполнение следующих условий.

Материально-техническое обеспечение и оборудование

Для реализации дополнительной образовательной программы «футбол» необходимы:

- ✓ большой спортивный зал;
- ✓ спортивный инвентарь (флажки, футбольные мячи, обручи, скакалки, мешочки с песком, кубики, кегли, ворота, манишки, беговые лестницы).
- ✓ **Информационное обеспечение.**
 1. Видеофильмы о играх по футболу
 2. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);

2.2. Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Используемые методы организации деятельности по программе:

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений,

отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физика, химия, история, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (видеоматериалы);
- практический (упражнения),
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности).

Формы проведения занятий

Формы учебных занятий, используемые в данной программе:

1. Лекция. Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся.
2. Практические занятия.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный момент: отметка отсутствующих.
2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
3. Ход занятия: изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.
5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: фотографии, наглядные пособия.

2.3. Список литературы для педагога

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

5. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
6. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
7. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
8. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
9. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.