

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено  
методическим объединением классных  
руководителей

Протокол № 1  
от « 30 » 08 2022 г.

Руководитель МО *Фельдман* О.А. Фельдман

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
*Черткова* Черткова Т.А.

« 31 » 08 2022 г.



Утверждаю  
Приказ № 26  
от « 31 » 08 2022 г.  
директор МБОУ Решотинская ОШ  
Н.Н.Дорошенко

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»  
уровень базовый  
для обучающихся 11-15 лет  
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель: Пронович И.Н.  
педагог дополнительного образования

п. Нижняя Пойма  
2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010г № 1897)
- ООП ООО МБОУ «Решотинская ОШ»
- Программы воспитания МБОУ «Решотинская ОШ»

Программа внеурочной деятельности «Футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

**Цель программы:** способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

**Актуальность программы** - обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 классах. Он оказывает на организм обучающегося 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.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Методы и формы обучения**

**Отличительными особенностями футбола является** - то, что в пособии 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, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Обучающиеся изучают теоретические материалы в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футбол и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

## ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

*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 обучающимися *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 внеурочной деятельности:*

- 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.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по футболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания***

#### ***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи паса.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

#### ***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к воротам . Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Текущий контроль** отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в футбол и показать элементы техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;

-игровые задания;

-зачет по судейству игры в футбол;

Среди критериев, по которым оценивается качество игры в футбол, выделяются:

-техника подачи мяча в футбол;

-техника приема мяча в футбол;

-техника паса мяча (передача);

-умение взаимодействовать с партнерами в игре;

-морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе, поддержка партнера).

Результаты участия в соревнованиях заносятся в таблицы достижений. Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных соревнованиях 2-3 балла

-на региональных соревнованиях 4-5 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме двусторонней игры в футбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры в футбол, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ФУТБОЛ»**

### **Методы, формы и виды обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся 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.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. 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 подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Основные виды деятельности:** Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.

**Соревнования**

Принять участие в соревнованиях . Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Применять полученные знания на занятиях по футболу, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.

**Тематический план.**

№п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности игры в Футбол. Учебно-тренировочная игра в Футбол.		
2	Инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Учебно-тренировочная игра в футбол		
3	Инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Учебно-тренировочная игра в футбол.		



4	Учить правила игры Теоретическое занятие.		
5	Правила игры Теоретическое занятие.		
6	Учебно-тренировочная игра в футбол		
7	Быстрое нападение. Игровое поле.		
8	Правила игры.Защита		
9	Быстрое нападение. Игровое поле.		
10	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.		
11	Игровое поле. Маневрирование.		
12	Закрепление быстрого нападения.		
13	Резаные удары. Подстраховка		
14	Резаные удары. Подстраховка.		
15	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.		
16	Закрепление резаных ударов.		
17	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.		
18	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		
19	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		
20	Удар по опускающемуся мячу через голову.		
21	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.		
22	Удар носком. Удар серединой подъёма		
23	Удар носком. Удар серединой подъёма		
24	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
25	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
26	Закрепление удара носком.		
27	Закрепление удара серединой подъёма		
28	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.		
29	Ведение мяча внешней частью подъёма.		

30	Ведение мяча внешней частью подъёма.		
31	Ведение мяча внешней частью подъёма.		
32	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.		
33	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.		
34	Учебно-тренировочная игра в футбол		
35	Учебно-тренировочная игра в футбол		
36	Учебно-тренировочная игра в футбол		
37	Ведение мяча серединой подъёма.		
38	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.		
39	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		
40	Учебно-тренировочная игра в футбол		
41	Учебно-тренировочная игра в футбол		
42	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.		
43	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
44	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
45	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
46	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
47	Закрепление удара пяткой.		
48	Закрепление удара пяткой.		
49	Учебно-тренировочная игра в футбол		
50	Учебно-тренировочная игра в футбол		
51	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой		
52	Совершенствование ведения мяча внутренней		

	частью подъёма. Совершенствование удара пяткой		
53	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
54	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
55	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
56	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
57	Ведение внутренней стороной стопы.		
58	Ведение внутренней стороной стопы.		
59	Ведение внутренней стороной стопы.		
60	Ведение внутренней стороной стопы.		
61	Учебно-тренировочная игра в футбол		
62	Учебно-тренировочная игра в футбол		
63	Учебно-тренировочная игра в футбол		
64	Учебно-тренировочная игра в футбол		
65	Учебно-тренировочная игра в футбол		
66	Учебно-тренировочная игра в футбол		
67	Учебно-тренировочная игра в футбол		
68	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		
69	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		
70	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		
71	Учебно-тренировочная игра в футбол		
72	Учебно-тренировочная игра в футбол		

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п\п</b>	<b>№ занятия\ тема согласно рабочей программе</b>	<b>Тема занятия с учетом корректировки</b>	<b>Сроки корректировки</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				