ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 204 часа

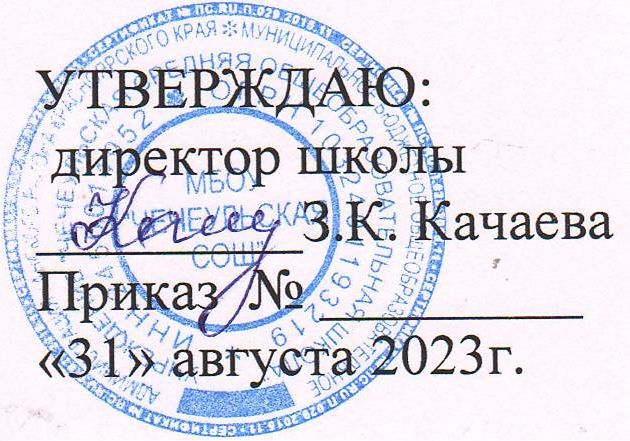
Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Голубев Данил Николаевич

с. Чечеул 2023 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чечеульская средняя общеобразовательная школа»



РАССМОТРЕНО: на педагогическом совете школы Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МБОУ «Чечеульская СОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы ДООП по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от24.12.2018;

Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1276- р;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г № 882/391;

Приказа Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Порядка зачета организацией, осуществляющих образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. № 845/369;

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

Устава МБОУ «Чечеульская СОШ»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Новизна и актуальность

Новизна. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Актуальность** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Отличительные особенности программы**

Программа «Футбол» имеет ***стартовый уровень*** освоения учебного материала.

В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Адресат программы**

Учащиеся подросткового возраста (8-17 лет). Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа «Футбол» рассчитана на один год обучения.

Формы обучения

Формы обучения: очная групповая или использования дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, оффлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Наполняемость учебных групп: не менее 15 человек.

Виды занятий – комбинация теории и практики, практическая работа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Количество раз в неделю** | **Количество часов в день** | **Всего в год** |
| Младшая группа | 1 | 2 | 68 часов в год |
| Разновозрастная группа | 2 | 4 | 136 часов в год |

Цель и задачи ДООП

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

**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.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план**

**Тематическое планирование**

**Младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол- во часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Введение-2 ч.** | | | | | |  | |
| 1 | Введение. История футбола | 1 |  | 1 |  | |
| 2 | Введение. История футбола | 1 |  | 1 |  | |
| **Передвижения и остановки-6 ч.** | | | | | |  | |
| 3 | Передвижения боком |  | 1 | 1 |  | |
| 4 | Передвижения спиной вперёд. |  | 1 | 1 |  | |
| 5 | Ускорение. Остановки, повороты. |  | 1 | 1 |  | |
| 6 | Старты из различных исходных положений. | 1 |  | 1 |  | |
| 7 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 |  | 1 |  | |
| 8 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |  | 1 | 1 |  | |
| **Удары по мячу- 17ч.** | | | | | |  | |
| 9 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | 1 |  | |
| 10 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  | 1 | 1 |  | |
| 10 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  | 1 | 1 |  | |
| 12 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема |  | 1 | 1 |  | |
| 13 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 |  | 1 |  | |
| 14 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком |  | 1 | 1 |  | |
| 15 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 |  | |
| 16 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  | |
| 17 | Удары по летящему мячу серединой лба | 1 |  | 1 |  | |
| 18 | Удары по летящему мячу боковой частью лба |  | 1 | 1 |  | |
| 19 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 |  | 1 |  | |
| 20 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  | 1 | 1 |  | |
| 21 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  | 1 | 1 |  | |
| 22 | Угловой удар. |  | 1 | 1 |  | |
| 23 | Угловой удар. |  | 1 | 1 |  | |
| 24 | Подача мяча в штрафную площадь |  | 1 | 1 |  | |
| 25 | Подача мяча в штрафную площадь |  | 1 | 1 |  | |
| **Остановка мяча-7ч.** | | | | | |  | |
| 26 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 |  | 1 |  | |
| 27 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |  | 1 | 1 |  | |
| 28 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 |  | 1 |  | |
| 29 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы |  | 1 | 1 |  | |
| 30 | Остановка мяча грудью |  | 1 | 1 |  | |
| 31 | Остановка мяча грудью |  | 1 | 1 |  | |
| 32 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  | |
| **Ведение мяча и обводка-7 ч.** | | | | | |  | |
| 33 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 |  | 1 |  | |
| 34 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) |  | 1 | 1 |  | |
| 35 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |  | 1 |  | |
| 36 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  | |
| 37 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  | |
| 38 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 |  | 1 |  | |
| 39 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |  | 1 | 1 |  | |
| **Отбор мяча-6 ч.** | | | | | |  | |
| 40 | Выбивание мяча ударом ногой |  | 1 | 1 |  | |
| 41 | Отбор мяча перехватом |  | 1 | 1 |  | |
| 42 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 1 |  | 1 |  | |
| 43 | Отбор мяча толчком плеча в плечо |  | 1 | 1 |  | |
| 44 | Отбор мяча в подкате |  | 1 | 1 |  | |
| 45 | Отбор мяча в подкате |  | 1 | 1 |  | |
| **Вбрасывание мяча-2 ч.** | | | | | |  | |
| 46 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 |  | 1 |  | |
| 47 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  | 1 | 1 |  | |
| **Игра вратаря-5 ч.** | | | | | |  | |
| 48 | Ловля катящегося мяча |  | 1 | 1 |  | |
| 49 | Ловля мяча, летящего навстречу | 1 |  | 1 |  | |
| 50 | Ловля мяча сверху в прыжке |  | 1 | 1 |  | |
| 51 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 |  | 1 |  | |
| 52 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) |  | 1 | 1 |  | |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений**  **и владение мячом- 2 ч.** | | | | | |  | |
| 53 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 |  | 1 |  | |
| 54 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) |  | 1 | 1 |  | |
| **Тактика игры-9ч.** | | | | | |  | |
| 55 | Тактика свободного нападения | 1 |  | 1 |  | |
| 56 | Тактика свободного нападения |  | 1 | 1 |  | |
| 57 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 |  | 1 |  | |
| 58 | Позиционные нападения с изменением позиций |  | 1 | 1 |  | |
| 59 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 |  | 1 |  | |
| 60 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  | 1 | 1 |  | |
| 61 | Двусторонняя учебная игра | 1 |  | 1 |  | |
| 62 | Двусторонняя учебная игра |  | 1 | 1 |  | |
| 63 | **Промежуточная аттестация**. **Показательная игра.** |  | 1 | 1 |  | |
| **Подвижные игры и эстафеты-3 ч.** | | | | | |  | |
| 64 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | 1 | 1 |  | |
| 65 | Игры, развивающие физические способности |  | 1 | 1 |  | |
| 66 | Игры, развивающие физические способности |  | 1 | 1 |  | |
| **Физическая подготовка -2 ч.** | | | | | |  | |
| 67 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  | |
| 68 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  | |
| **Итого** | |  |  | **68** |  | |

**Учебно-тематическое планирование**

**Разновозрастная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол- во часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| **Введение-2 ч.** | | | | |  |
| 1 | Введение. История футбола | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Введение. История футбола | 1 |  | 1 |  |
| **Передвижения и остановки-6 ч.** | | | | |  |
| 3 | Передвижения боком |  | 1 | 1 |  |
| 4 | Передвижения спиной вперёд. |  | 1 | 1 |  |
| 5 | Ускорение. Остановки, повороты. |  | 1 | 1 |  |
| 6 | Старты из различных исходных положений. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |  | 1 | 1 |  |
| **Удары по мячу- 34 ч.** | | | | |  |
| 9 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 11 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 12 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 13 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 15 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 16 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 17 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 19 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 20 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема |  | 1 | 1 |  |
| 21 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком |  | 1 | 1 |  |
| 23 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком |  | 1 | 1 |  |
| 24 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком |  | 1 | 1 |  |
| 25 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 27 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 28 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 29 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Удары по летящему мячу серединой подъема |  | 1 | 1 |  |
| 31 | Удары по летящему мячу серединой лба | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Удары по летящему мячу серединой лба |  | 1 | 1 |  |
| 33 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Удары по летящему мячу боковой частью лба |  | 1 | 1 |  |
| 35 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 |  | 1 |  |
| 36 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  | 1 | 1 |  |
| 37 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  | 1 | 1 |  |
| 38 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  | 1 | 1 |  |
| 39 | Угловой удар. |  | 1 | 1 |  |
| 40 | Угловой удар. |  | 1 | 1 |  |
| 41 | Подача мяча в штрафную площадь |  | 1 | 1 |  |
| 42 | Подача мяча в штрафную площадь |  | 1 | 1 |  |
| **Остановка мяча-14 ч.** | | | | |  |
| 43 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 |  | 1 |  |
| 44 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |  | 1 | 1 |  |
| 45 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |  | 1 | 1 |  |
| 46 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |  | 1 | 1 |  |
| 47 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 |  | 1 |  |
| 48 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 49 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 50 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 51 | Остановка мяча грудью |  | 1 | 1 |  |
| 52 | Остановка мяча грудью |  | 1 | 1 |  |
| 53 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 |  |
| 54 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 55 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| 56 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | 1 |  |
| **Ведение мяча и обводка-17 ч.** | | | | |  |
| 57 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 |  | 1 |  |
| 58 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) |  | 1 | 1 |  |
| 59 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) |  | 1 | 1 |  |
| 60 | Ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника) |  | 1 | 1 |  |
| 61 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  | 1 |  |
| 62 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 63 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 64 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 65 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |  | 1 |  |
| 66 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 67 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 68 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  | 1 | 1 |  |
| 69 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 |  | 1 |  |
| 70 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |  | 1 | 1 |  |
| 71 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |  | 1 | 1 |  |
| 72 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |  | 1 | 1 |  |
| 73 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |  | 1 | 1 |  |
| **Отбор мяча-16 ч.** | | | | |  |
| 74 | Выбивание мяча ударом ногой | 1 |  | 1 |  |
| 74 | Выбивание мяча ударом ногой |  | 1 | 1 |  |
| 76 | Выбивание мяча ударом ногой |  | 1 | 1 |  |
| 77 | Выбивание мяча ударом ногой |  | 1 | 1 |  |
| 78 | Отбор мяча перехватом | 1 |  | 1 |  |
| 79 | Отбор мяча перехватом |  | 1 | 1 |  |
| 80 | Отбор мяча перехватом |  | 1 | 1 |  |
| 81 | Отбор мяча перехватом |  | 1 | 1 |  |
| 82 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 1 |  | 1 |  |
| 83 | Отбор мяча толчком плеча в плечо |  | 1 | 1 |  |
| 84 | Отбор мяча толчком плеча в плечо |  | 1 | 1 |  |
| 85 | Отбор мяча толчком плеча в плечо |  | 1 | 1 |  |
| 86 | Отбор мяча в подкате |  | 1 | 1 |  |
| 87 | Отбор мяча в подкате | 1 |  | 1 |  |
| 88 | Отбор мяча в подкате |  | 1 | 1 |  |
| 89 | Отбор мяча в подкате |  | 1 | 1 |  |
| **Вбрасывание мяча-4 ч.** | | | | |  |
| 90 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 |  | 1 |  |
| 91 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  | 1 | 1 |  |
| 92 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  | 1 | 1 |  |
| 93 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  | 1 | 1 |  |
| **Игра вратаря-10 ч.** | | | | |  |
| 94 | Ловля катящегося мяча |  | 1 | 1 |  |
| 95 | Ловля катящегося мяча |  | 1 | 1 |  |
| 96 | Ловля мяча, летящего навстречу | 1 |  | 1 |  |
| 97 | Ловля мяча, летящего навстречу |  | 1 | 1 |  |
| 98 | Ловля мяча сверху в прыжке | 1 |  | 1 |  |
| 99 | Ловля мяча сверху в прыжке |  | 1 | 1 |  |
| 100 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 |  | 1 |  |
| 101 | Отбивание мяча кулаком в прыжке |  | 1 | 1 |  |
| 102 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 |  | 1 |  |
| 103 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) |  | 1 | 1 |  |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом- 4 ч.** | | | | |  |
| 104 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 |  | 1 |  |
| 105 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) |  | 1 | 1 |  |
| 106 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) |  | 1 | 1 |  |
| 107 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) |  | 1 | 1 |  |
| **Тактика игры-18 ч.** | | | | |  |
| 108 | Тактика свободного нападения | 1 |  | 1 |  |
| 109 | Тактика свободного нападения |  | 1 | 1 |  |
| 110 | Тактика свободного нападения |  | 1 | 1 |  |
| 111 | Тактика свободного нападения |  | 1 | 1 |  |
| 112 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 |  | 1 |  |
| 113 | Позиционные нападения без изменения позиций |  | 1 | 1 |  |
| 114 | Позиционные нападения с изменением позиций |  | 1 | 1 |  |
| 115 | Позиционные нападения с изменением позиций |  | 1 | 1 |  |
| 116 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 |  | 1 |  |
| 117 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот |  | 1 | 1 |  |
| 118 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот |  | 1 | 1 |  |
| 119 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот |  | 1 | 1 |  |
| 120 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  | 1 |  |
| 121 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  | 1 | 1 |  |
| 122 | Двусторонняя учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 123 | Двусторонняя учебная игра |  | 1 | 1 |  |
| 124 | Двусторонняя учебная игра |  | 1 | 1 |  |
| 125 | Двусторонняя учебная игра |  | 1 | 1 |  |
| 126 | **Промежуточная аттестация**. **Показательная игра.** |  | 1 | 1 |  |
| **Подвижные игры и эстафеты-6 ч.** | | | | |  |
| 127 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | 1 | 1 |  |
| 128 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | 1 | 1 |  |
| 129 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | 1 | 1 |  |
| 130 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | 1 | 1 |  |
| 131 | Игры, развивающие физические способности |  | 1 | 1 |  |
| 132 | Игры, развивающие физические способности |  | 1 | 1 |  |
| **Физическая подготовка -4 ч.** | | | | |  |
| 133 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  |
| 134 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  |
| 135 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  |
| 136 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | 1 | 1 |  |
| **Итого** | |  |  | **136** |  |

**Содержание учебного плана программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Содержание** |
| 1 | **История футбола** | **Теория:** Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  **Практика:** Составление режима дня и питания спортсмена. |
| 2 | **Передвижения**  **и остановки** | **Теория:** Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 3 | **Удары по мячу** | **Теория:** 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.  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 4 | **Остановка мяча** | **Теория:** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.  Остановка мяча грудью.  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 5 | **Ведение мяча и обводка** | **Теория:** 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).  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 6 | **Отбор мяча** | **Теория:** Выбивание мяча ударом ногой.  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 7 | **Вбрасывание мяча** | **Теория:** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 8 | **Игра вратаря** | **Теория:** Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке  Ловля мяча в падении (без фазы полёта)  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 9 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом** | **Теория:** Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.  **Практика:** Отработка элементов техники. |
| 10 | **Тактика игры** | **Теория:** 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  **Практика:** Отработка тактики игры. |
| 11 | **Подвижные игры и эстафеты** | **Теория:** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности  **Практика:** Отработка тактики игры. |
| 12 | **Физическая подготовка** | **Теория:** Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  **Практика:** Сдача нормативов. |

3.**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 учебные 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 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 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). 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Дата**  **начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных**  **недель** | **Количество учебных**  **дней** | **Количество**  **учебных**  **часов** | **Режим**  **занятий** | **Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации** |
| 1 | 2023-2024 | 07.09.  2023 | 30.05.  2024 | 34 | 68 | 68 | Очный | Апрель-май |
| 2 | 2023-2024 | 01.09.  2023 | 31.05  .2024 | 34 | 136 | 136 | Очный | Апрель-май |

5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение**

Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование, инвентарь:

1. Спортивный зал. Футбольное поле.
2. Футбольные ворота.
3. Футбольные мячи.
4. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
5. Гимнастические маты.
6. Шведская стенка.
7. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры
9. Звуковая и видеоаппаратура
10. Скакалки – 30 шт.;
11. Мячи набивные различной массы – 20 шт.;
12. Мячи футбольные – 40 шт.;
13. Насос ручной со штуцером и иглой – 2 шт.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий из гигиенических соображений.

**Информационное обеспечение**

Видеоматериалы по темам программы, соревнований и футбольных игр, фотографии спортсменов исторические и современные. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование –педагогическое.

**6.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы аттестации**

Формами аттестации программы являются:

сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);

участие в спортивных праздниках.

Результатом освоения программы является выполнение футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в

начале и конце учебного года.

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого педагогами производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической

подготовки:

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методические материалы**

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий.

Методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);

практический (упражнения, самостоятельная работа);

наглядный (показ упражнений педагогом, видеопросмотры баскетбольных игр и тренировок);

репродуктивный (повторение освоенных приёмов игры в баскетбол, взаимопомощь, самостоятельная работа);

метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений баскетбола, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности участия в игре каждого обучающегося, анализ собственных командных игр);

метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

Реализация программы «Футбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более двух раз в неделю, с интервалом в 2-3 дня.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса –отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП .

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты.

**Примерный алгоритм занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Этап занятия** | **Вид деятельности** |
| 1 | Организационный этап | Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности.  Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах. |
| 2 | Основной этап | Разминка (упражнения ОФП, упражнения на  растяжку).  Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП.  Отработка технических, тактических приемов игры в футбол.  Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок.  Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры),  работа на тренажёрах. |
| 3 | Завершающий этап | Упражнения на восстановления дыхания, медленный  бег, растяжка.  Автоматизация умственных действий по изученному материалу.  Рефлексия, самоанализ результатов.  Обсуждения результатов занятия. |

8.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

2.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

3.Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

4.Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.

5.Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.

6.Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 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, 2010.

8.Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.