

**Комитет Администрации Волчихинского района по образованию и делам молодежи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

«Усть-Волчихинская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г
Протокол № 1



Направленность дополнительной образовательной программы – спортивно-оздоровительная.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Футбол»

Для обучающихся 5--6 классов

Программа рассчитана на детей -11-13 лет

Срок реализации – 1 год

Составлено: Старов С.С.

Учителем физической культуры.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831)
- Распоряжение Правительства Алтайского края об утверждении Концепции персонализированного дополнительного образования детей в Алтайском крае от 1 августа 2019 года N 287-р;
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного дополнительного образования детей» в Алтайском крае

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу, является программой физкультурно - спортивной направленности, предназначенной для занятий по физической культуре общеобразовательного учреждения.

Актуальность и перспективность курса: обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-6 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Новизна программы: Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Педагогическая целесообразность занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Теория

проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. **Практические методы:** - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки.

Срок и объем освоения: программа рассчитана на один год.

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Форма организации: спортивная секция.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в футбол;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к всестороннему саморазвитию.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3. Содержание программы

- Учебный план

- Таблица 1.1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теори я	Прак тика	
1	Раздел I. Теоретическая подготовка Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
	Раздел 2 Общая физическая подготовка				
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	0	1	периодический, контроль
3	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	0	1	периодический, контроль
4	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	0	1	периодический, контроль

5	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	0	1	периодический, контроль
6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча	1	0	1	периодический, контроль
7	Разминка с мячом. Удары по неподвижному мячу.				
8	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.				
9	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1	0	1	периодический, контроль
10	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	1	0	1	периодический, контроль
11	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	0	1	Периодический контроль
12	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	Периодический контроль
13	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1	0	1	Периодический контроль
14	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	1	0	1	Периодический контроль
15	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	Периодический контроль
16	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	1	0	1	Периодический контроль
17	Развитие скоростных и скоростно-силовых	1	0	1	Периодический

	способностей, прыжки.				контроль
18	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	0	1	Периодический контроль
19	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса в парах. Футбол.	1	0	1	Периодический контроль
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Периодический контроль
21	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат				
22	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	0	1	Периодический контроль
23	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	0	1	Периодический контроль
	Раздел 3. Специальная подготовка				
24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	0	1	Периодический контроль
25	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Старты из различных положений, двусторонняя игра. Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1	0	1	Периодический контроль
26	Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	Периодический контроль
27	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1	0	1	Периодический контроль
28	Двусторонняя учебная игра. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	1	0	1	Периодический контроль
29	Отработка техники передвижения и владения	1	0	1	Периодический

	мячом: остановка прием мяча.				контроль
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Товарищеская игра	1	0	1	Периодический контроль
31	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1	0	1	Периодический контроль
32	Товарищеская игра	1	0	1	Периодический контроль
33	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	0	1	Периодический контроль
34	Соревнования	1	0	1	Периодический контроль

Содержание курса

1. Вводное занятие Общие правила техники безопасности на занятиях. Места для занятия футболом.
2. Общая физическая подготовка Теоретические сведения. Физические способности.
3. Специальная подготовка Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Спортзал</p> <p>Инструменты и приспособления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Площадка футбольная 2. Мячи футбольные 3. Мячи набивные 4. Скамейки гимнастические

Формы аттестации. Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Список литературы:

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
3. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002
4. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
5. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
6. Подвижные игры 5-7 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
- 7.Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
8. Физическая культура. Тестовый контроль 5- 7 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009