

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Вознесенская СОШ»
Отт Л.В.
№ 355 от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
Школьный спортивный клуб «Футбол»

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лешов Антон Вячеславович
педагог дополнительного образования

с. Вознесенка

2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура» 5-9,10-11 класс, М.: Посвещение, 2020 г.

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей».
 - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 31.12.2014г.);
 - письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
 - Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р, методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ;
 - «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рассчитана для обучающихся 8-10 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия в кружке проводятся в форме урока во второй половине дня.

Рабочая программа «Футбол» 8 классе составлена в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий МБОУ Вознесенская СОШ на 2024- 2025 учебный год рассчитана и будет реализована за 36 часов (1 час в неделю).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность: 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, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками в кружках, спортивные игры занимает видное место. Занятия спортивными играми развивают двигательную активность, улучшают сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

Новизна: Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе спортивных игр. Технические приемы, тактические действия и собственно игра таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных

двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи:

Цель – развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей возникновения спортивных игр, освоение техники и тактики игры, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по одной из спортивных игр в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях спортивных игр;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными играми и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры.

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через

мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Формы организации работы с учащимися

Фронтальная – класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе.

Групповая – класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.

Станционная – по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.

Индивидуальная – отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Развитие футбола в России.	1
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
4	Правила игры в футбол.	1
5	Общая и специальная физическая подготовка.	8
6	Техника игры в футбол.	12
7	Тактика игры в футбол.	12
	Итого:	36

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Развитие футбола в России.	1	лекция, тренировка
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	соревнования
4.	Правила игры в футбол.	1	тренировка
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	лекция,

			тренировка
6.	Упражнения с набивным мячом.	1	тренировка
7.	Акробатические упражнения.	1	лекция, тренировка
8.	Упражнение в висах и упорах.	1	тренировка
9.	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	лекция, тренировка
11.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	лекция, тренировка
12.	Техника игры в футбол.	1	лекция, тренировка
13.	Прямой и резаный удар по мячу.	1	лекция, соревнования
14.	Точность удара.	1	лекция, тренировка
15.	Техника передвижения.	1	тренировка
16.	Удары по мячу ногой.	1	соревнования
17.	Удары по мячу головой.	1	соревнования
18.	Остановка мяча.	1	соревнования
19.	Ведение мяча.	1	тренировка
20.	Обманные движения.	1	лекция, тренировка
21.	Отбор мяча.	1	тренировка
22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	лекция, тренировка
23.	Техника игры вратаря.	1	тренировка
24.	Тактика игры в футбол.	2	тренировка
25.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	тренировка
26.	Тактика нападения.	1	тренировка
27.	Индивидуальные действия с мячом.	1	тренировка
28.	Групповые действия с мячом.	1	тренировка
29.	Тактика защиты.	2	тренировка
30.	Групповые действия защиты.	1	тренировка
31.	Тактика вратаря.	1	тренировка
32.	Тренировочная игра.	1	соревнования
33.	Тренировочная игра.	1	соревнования
34.	Тренировочная игра.	1	соревнования
Итого		36	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания, душевыми, местами для общего пользования
- тренажерный зал

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч футбольный	штук	6
2	Мяч мини-футбольный	штук	1
3	Мяч футбольный № 4	Штук	1
4	Мяч футбольный № 5	штук	5
5	Форма футбольная	комплект	10
6	Конусы	Штук	10
7	Ворота для мини – футбола	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
спортивный зал			
8	Секундомер	штук	1
9	Электронное табло	штук	0
10	Мат поролоновый гимнастический	штук	10
11	Скамья гимнастическая	штук	5
12	Шведская стенка	Штук	4
13	Обручи	штук	10
14	Мяч волейбольный	штук	10
15	Мяч баскетбольный	штук	12

Информационное обеспечение

Информационно-методические условия образовательной деятельности в представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации)

Учебно - методические средства обучения.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2020 г. № 1897).	1
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2022.	1
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1

