

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИКТОРОПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 года
Протокол №8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Викторопольская СОШ»

И. А. Маркова
Приказ от 01 сентября 2023 г. №159/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Спортивно-оздоровительное направление

«Футбол»

Возраст обучающихся 11-14 лет
Срок реализации 3 года
Уровень: базовый

Педагог дополнительного
образования:
Кузин Алексей Валерьевич

п.Викторополь, 2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» для обучающихся 11 - 16 лет составлена на основе авторской программы Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М.В. «Футбол» М.: Просвещение, 2011г.

Программа имеет спортивно – *физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.*

Программа «Футбол» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

- Здоровьесбережение учащихся основной школы; □ Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение техники и тактики игры.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; □ Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.
- Обучение технике и тактике игры.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к футболу, включение его в познавательную деятельность;
- Развитие моральных и волевых качеств;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом.

Прогнозируемые результаты:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Особенности возрастной группы:

Программа рассчитана на учащихся (5-9 классов).

Состав группы: постоянный.

Число обучающихся детей соответствует списочному составу класса:

- 5 класс – 25 человек;
- 6 класс - 25 человек;
- 7 класс – 25 человек;
- 8 класс – 25 человек; □ 9 класс – 25 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 11 – 16 лет
Срок реализации – 5 года.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	1 час	34 часа
2-й	1 час	34 часа
3-й	1 час	34 часа
4-й	1 час	34 часа
5-й	1 час	34 часа

Прогнозируемые результаты:

5 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта с мячом.

6 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия. **7 класс:**

- Отработка техники передвижений и владения мячом. **8 класс:**

- Закрепление ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

9 класс:

- Совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Учебный план

№	Тема изучаемого раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Передвижения и остановки	6	4	2	2	1
2.	Удары по мячу	8	8	8	8	8
3.	Остановка мяча	4	4	6	6	6
4.	Ведение мяча и обводка	5	5	5	5	5
5.	Отбор мяча	4	4	4	4	4
6.	Тактика игры	4	4	4	4	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	1	1
8.	Физическая подготовка		2	2	2	2
9.	Судейская практика					1
10.	Игра вратаря	2	2	2	2	2
	Итого:	34ч	34 ч	34 ч.	34ч	34 ч

Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Передвижения и остановки	6
2.	Удары по мячу	8
3.	Остановка мяча	4
4.	Ведение мяча и обводка	5
5.	Отбор мяча	4
6.	Тактика игры	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1
8.	Игра вратаря	2

Итого:	34ч
--------	-----

Содержание программы.

1 год обучения

1. Передвижения и остановки (6 часов).

1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
2. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
3. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
6. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

2. Удары по мячу (8 часов).

1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема..
4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
5. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.
6. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.
7. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.
8. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

3. Остановка мяча (4 часа).

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

4. Ведение мяча и обводка (5 часов).

1. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой
2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

3. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой
4. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой
5. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

5.Отбор мяча (4 часа).

1. Выбивание мяча ударом ногой
2. Выбивание мяча ударом ногой
3. Выбивание мяча ударом ногой
4. Выбивание мяча ударом ногой

6.Тактика игры (4 часа).

1. Двусторонняя учебная игра
2. Двусторонняя учебная игра
3. Двусторонняя учебная игра
4. Двусторонняя учебная игра

7.Подвижные игры и эстафеты (1 час)

1. Игры развивающие физические способности

8. Игра вратаря (2 часа)

- 1.Ловля катящегося мяча
- 2.Ловля катящегося мяча

Учебно – тематический план 2 год обучения

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Передвижения и остановки	4
2.	Удары по мячу	8
3.	Остановка мяча	4
4.	Ведение мяча и обводка	5
5.	Отбор мяча	4
6.	Тактика игры	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1
8.	Физическая подготовка	2
9.	Игра вратаря	2
	Итого:	34ч

5. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

5.Отбор мяча (4 часа).

1. Выбивание мяча ударом ногой
2. Выбивание мяча ударом ногой
3. Выбивание мяча ударом ногой
4. Выбивание мяча ударом ногой

6.Тактика игры (4 часа).

1. Двусторонняя учебная игра
2. Позиционные нападения без изменения позиций игроков
3. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
4. Двусторонняя учебная игра

7.Подвижные игры и эстафеты (1 час)

1. Игры развивающие физические способности

8.Физическая подготовка (2 часа)

1. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
2. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

9. Игра вратаря (2 часа)

- 1.Ловля катящегося мяча
- 2.Ловля катящегося мяча

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Передвижения и остановки	2
2.	Удары по мячу	8
3.	Остановка мяча	6
4.	Ведение мяча и обводка	5
5.	Отбор мяча	4

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» - спортивно- оздоровительное направление.

Составитель программы: Кузин Алексей Валерьевич, педагог дополнительного образования.

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 2023 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» пересмотрена на заседании педсовета от 31 августа 2023 г., протокол №8

Председатель педагогического совета



И.А.Маркова

6.	Тактика игры	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1
8.	Физическая подготовка	2
9.	Игра вратаря	2
	Итого:	34ч

Содержание программы 3 год обучения

1. Передвижения и остановки (2 часа).

1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

2. Удары по мячу (8 часов).

1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

3. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема

4. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема

5. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

6. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

7. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

8. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

3. Остановка мяча (6 часов).

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

5. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

6. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

4. Ведение мяча и обводка (5 часов).

1. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

4. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника (4 часа).

5.Отбор мяча (4 часа)

1. Отбор мяча перехватом
2. Отбор мяча перехватом
3. Отбор мяча толчком плеча в плечо

4. Отбор мяча толчком плеча в плечо 6.Тактика игры (4 часа).

1. Двусторонняя учебная игра
2. Позиционные нападения без изменения позиций игроков
3. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
4. Позиционные нападения с изменением позиций игроков

7.Подвижные игры и эстафеты (1 час)

1. Игры развивающие физические способности

8.Физическая подготовка (2 часа)

1. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
2. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости 9. Игра вратаря (2 часа)

- 1.Ловля катящегося мяча
- 2.Ловля мяча, летящего на встречу

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Передвижения и остановки	2
2.	Удары по мячу	8
3.	Остановка мяча	6
4.	Ведение мяча и обводка	5
5.	Отбор мяча	4
6.	Тактика игры	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1
8.	Физическая подготовка	2
9.	Игра вратаря	2
	Итого:	34ч

Содержание программы

2. Позиционные нападения без изменения позиций игроков
3. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
4. Позиционные нападения с изменением позиций игроков

7. Подвижные игры и эстафеты (1 час)

1. Игры развивающие физические способности

8. Физическая подготовка (2 часа)

1. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
2. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

9. Игра вратаря (2 часа)

1. Ловля мяча сверху в прыжке
2. Ловля мяча, летящего на встречу

Учебно-тематический план 5 год обучения

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Передвижения и остановки	1
2.	Удары по мячу	8
3.	Остановка мяча	6
4.	Ведение мяча и обводка	5
5.	Отбор мяча	4
6.	Тактика игры	4
7.	Подвижные игры и эстафеты	1
8.	Физическая подготовка	2
9.	Судейская практика	1
10.	Игра вратаря	2
	Итого:	34ч

**Содержание программы
5 год обучения**

1. Передвижения и остановки (1 час).

1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

2. Удары по мячу (8 часов).

1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
3. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема
4. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема
5. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
6. Удар по летящему мячу серединой лба.
7. Удар по летящему мячу серединой подъема.
8. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

3. Остановка мяча (6 часов).

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой
5. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
6. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

4. Ведение мяча и обводка (5 часов).

1. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой
 2. Обводка с помощью обманных движений
 3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
 4. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
 5. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

5. Отбор

мяча (4 часа).

1. Отбор мяча перехватом
2. Отбор мяча перехватом
3. Отбор мяча толчком плеча в плечо
4. Отбор мяча толчком плеча в плечо

6. Тактика игры (4 часа).

1. Двусторонняя учебная игра
2. Позиционные нападения с изменением позиций игроков
3. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
4. Позиционные нападения с изменением позиций игроков

7. Подвижные игры и эстафеты (1 час)

1. Игры развивающие физические способности

8. Физическая подготовка (2 часа)

1. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
2. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

9. Судейская практика (1 час)

1. Судейство игры в футбол

10. Игра вратаря (2 часа)

1. Ловля мяча сверху в прыжке

2. Ловля мяча, летящего на встречу

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования. Организация работы групповая.

Для реализации программы необходимо

□ Мячи, конусы, ворота

Список литературы:

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.