

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №18 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРИНЯТО

Методическим советом
МБОУ Школа № 18 г. Феодосии
от «01» 09 2023 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 18 г. Феодосии
И.В. Щукина

«01»



2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Направленность: Физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 1 уч. год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14 — 17 лет

Составитель: Антипин Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры

г. Феодосия
с. Краснокаменка,
2023 г.

«Пояснительная записка»

Дополнительная образовательная программа секции «Футбол», разработана в соответствии с основной образовательной программой, учебного плана школы, календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год, комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2011 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

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

Основными задачами программы «Футбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 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;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Пр. Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Раздел «Общая характеристика дополнительной образовательной программы «Футбол»

Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств личности (инициативность, самостоятельность и т.д.).

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Организация образовательного процесса в рамках Программы направлена на реализацию принципа интеграции образовательных областей (их возможностей и специфики), где основным требованием считается достижение оптимально двигательной активности ребёнка в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Раздел: « Место дополнительной образовательной программы «Футбол»

Дополнительная образовательная программа секции по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5- 11 классов. Программа рассчитана на 36 часов. С учетом календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год и расписания школы программа будет пройдена за 36 часов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Раздел: «Содержание дополнительной образовательной программы «Футбол»

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

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

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка

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)

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Игра вратаря

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
 Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом
 Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
 Тактика игры
 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
 Подвижные игры и эстафеты
 Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
 Игры, развивающие физические способности
 Физическая подготовка
 Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Раздел: «Тематическое планирование»

Содержание раздела, количество часов на раздел	Характеристика деятельности обучающихся	Оборудование
1. Теория. Передвижения и остановки	Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых действий. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Футбольная площадка с оборудованием. Футбольные мячи, стойки, обручи, скакалки, скакалки, мячи набивные, для метания. Страховочные маты, шведские
2. Удары по мячу		
3. Остановка мяча		
4. Ведение мяча и обводка		

5. Отбор мяча	зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	стенки, эспандеры, резиновые жгуты, табло, секундомер.
6. Вбрасывание мяча	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.	Футбольная площадка с оборудованием.
7. Игра вратаря	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха.	Футбольные мячи, стойки, обручи, скакалки,
8. Тактика игры	Организовывать совместные занятия Футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	скакалки, мячи набивные, для метания.
9. Тренировочная игра	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых действий. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Страховочные маты, шведские стенки,

Раздел: «Календарно – тематическое планирование»

№ занятия	Дата	Тема занятия
1		Введение. История футбола
2		Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
3		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
4		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
5		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
6 7		Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
8		Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
9		Удары по летящему мячу серединой подъема
10		Удары по летящему мячу серединой лба
11		Удары по летящему мячу боковой частью лба
12		Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
13		Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
14		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
15		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16		Остановка мяча грудью
17		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
18		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
19		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
20		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
21		Обводка с помощью обманных движений (финтов)
22		Выбивание мяча ударом ногой
23		Отбор мяча перехватом

24	Отбор мяча толчком плеча в плечо
25	Отбор мяча в подкате
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
27	Ловля катящегося мяча
28	Ловля мяча, летящего навстречу
29	Ловля мяча сверху в прыжке
31	Отбивание мяча кулаком в прыжке
32	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
33	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)
34	Двусторонняя учебная игра

Раздел « Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности».

№ п/п	Учебно-практическое оборудование	Кол-во
1	Мячи футбольные	10
2	Набивные мячи 2 кг.	6
3	Скакалки	15
4	Фишки переносные	20
5	Футбольные ворота	2
6	Перекладина	2
7	Шведские стенки	2

Учебно-методическая литература.

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.