

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 07 августа 2023 года № 30

Директор О.А. Соболева

## Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»

Автор-составитель: Осипенко М.М.,  
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу: 7-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Футбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 1 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Футбол» школьной программ

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;

- Указа Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.201 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

- Паспорта Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г., протокол № 3;

- Устава МОБУ «Мушинская СОШ № 6»;

- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в Учреждении.

**Актуальность программы.** На сегодняшний день, футбол пользуется большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью данного вида спорта в нашей стране.

Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Участниками программы дополнительного образования по футболу являются учащиеся 1 классов 7-8 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 36 часов учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по футболу на школьном и районном уровне.

### **Цели и задачи**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, понимание значения футбола для укрепления здоровья человека, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям мини-футболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- формировать знания и умения в области футбола -обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

#### **Воспитательные**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

### **Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

### **Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебно-тематическое планирование

### **Учебно – тематическое планирование**

№ п/п	Темы занятий	кол- во часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общая физическая подготовка	7	в процессе занятий	7
3	Специальная физическая подготовка	7	в процессе занятий	7
4	Техническая подготовка	7	в процессе занятий	7
5	Тактическая подготовка	7	в процессе занятий	7
6	Правила игры	1	1	
7	Тренировочные игры	6	в процессе занятий	8
	Всего	36	2	34

## Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие	Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в России. История футбола. Развитие футбола в России. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу).
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	<p><u>Упражнения для развития быстроты.</u> 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</u> Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. <u>Упражнения для развития специальной выносливости</u></p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. <u>Упражнения для развития ловкости.</u> Прыжки с разбега толчком одной и обеими</p>

	<p>ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p><u>Техника передвижения.</u> Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p><u>Удары по мячу ногой.</u> Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.</p> <p><u>Удары по мячу головой.</u> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке</p> <p><u>Остановка мяча.</u> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося на месте, в движении вперед и назад.</p> <p><u>Ведение мяча.</u> Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и</p>

	<p>движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.</p> <p><u>Обманные движения (финты).</u> Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).</p> <p><u>Отбор мяча.</u> Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p><u>Индивидуальные действия.</u> Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча..</p> <p><u>Групповые действия.</u> Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.</p> <p><u>Тактика вратаря.</u> Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах</p>
<p>Правила игры</p>	<p>Правила игры в футбол: площадка, мяч, ворота, состав команды, результат игры.</p>
<p>Тренировочные игры</p>	<p>Проведение контрольных игр</p>



## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- Проявлять положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельности, к накоплению знаний, необходимых для применяя их в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять способность и активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и игровой деятельности.

### **Метапредметные результаты**

- Понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, физическую культуру как средства организации здорового образа жизни.
- Учиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, решать простейшие тактические задачи при игре в футбол.
- Проявлять терпимость и толерантность в достижении общих командных целей.
- Оценивать правильность выполнения своих действий и действий других, адекватно воспринимают оценку педагога.
- Развивать речь, учиться вести диалог в доброжелательной форме; аргументировано обосновывать свою точку зрения, доведя ее до собеседника.

### **Предметные результаты**

- Получить новые знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья.
- Освоить терминологию, принятую в футболе, овладеть основами техники футбола. (Терминология: арбитр, атака, аут, вратарь, гол, дриблинг, корнер, капитан, навес, нападающий- форвард, пас, пенальти)
- Овладеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.
- Приобрести начальные навыки соревновательного опыта.
- Получить начальные знания по судейству.

### **Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Хорошо оборудованный школьный стадион.
6. Ворота

### **Формы аттестации**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные тесты.
- Выполнение контрольных упражнений.

- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Оценочные материалы.

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

### **Методическое обеспечение программы.**

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Лекция	Словесный метод показа	Опрос учащихся.
Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. <u>показ видео материала</u>	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение, <u>показ видео материала</u>	Тесты и контрольные упражнения.
Правила игры	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Опрос учащихся
Контрольные игры	Практическое занятие	Игровой и соревновательный методы.	Товарищеские игры.

### Список литературы.

1. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
2. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.

3. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004 г.
5. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008 г.
6. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007 г.
7. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
8. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008 г.
9. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008 г.