

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ардатовская средняя школа №1»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ АСШ №1  
№ 309/1 от «4» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол»**  
Возраст учащихся: 9 – 13 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Королев Алексей Викторович,  
учитель физической культуры

Ардатов, 2023 год

## Оглавление

<b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	9
<b>Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>13</b>
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	18

## **Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является физкультурно-оздоровительная работа. В рамках этой работы в школе организуются различные спортивные объединения, проводятся игры, соревнования, экскурсии, турниры, туристические походы, спортивные праздники, и т.д.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитание школьника и активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Быть здоровым выгодно биологически, т.к. организм более эффективно и долговременно сохраняют свою природу. Также здоровье выгодно экономически: здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также

здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток. Да и взрослый человек заражает окружающих своей положительной энергией.

### **Актуальность программы:**

Эту актуальность подтверждают статистические показатели:

- 25 и 30 % детей, пришедших в 1-ый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;
- 90 – 92 % выпускников средних школ не осведомлены о своих болезнях, они попросту не знают, что больны;
- только 8 – 10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

В связи с такими плачевными показателями существует необходимость создания программы, которая будет направлена на сохранение и укрепление здоровья наших детей.

### **Новизна программы:**

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;

- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является творческий подход к разработке программы

**Возраст детей:** 9 – 13 лет

Принимаются все желающие

**Сроки реализации образовательной программы:** 1 год; занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа; общее число за год – 72.

**Форма занятий:** разновозрастные, групповые

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной

организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	В сего часов	Из них	
			те ория	прак тика

	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	5 9	1 3	4 6
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	5	1	4
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5	1	4
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
3. 1.	Правила ведения мяча	9	2	7
3. 2.	Правила выполнения ударов	5	2	3
3. 3.	Отбор мяча	2	1	1
3. 4.	Нападающие удары	2	1	1
3. 5.	Перехват мяча	3	1	2
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4. 1.	Тактика выполнения ударов	2	1	1
4. 2.	Тактика ведения мяча	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>

*1. Введение. Общие правила игры в футбол (1 ч).* Правила техники безопасности. Обсуждение плана работы на год. Правила игры в футбол.

*2. Общefизическая подготовка. (20 ч)*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**3. Специальная физическая подготовка (22 ч).** Подводящие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты сокращения мышц, прыгучести, ловкости. Удары внутренней и внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка. Удар по летящему мячу. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары головой на точность.

**3. Техническая подготовка. (21 ч)**

*Правила остановки мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка катящего мяча. Остановка, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка летящего мяча грудью. Остановка на месте, в движении вперед и назад.

*Правила ведения мяча.* Ведение мяча внешней частью стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Ведение, изменяя скорость. Ведение мяча, не теряя контроль над мячом. Ведение с внезапной отдачей мяча назад.

**4. Тактическая подготовка. (4 ч)** Отбор и перехват мяча. Ложный замах ногой для сильного удара. Имитация передачи партнеру. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Отбор мяча, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**5. Правила игры. (4 ч)**

**Итого – 72**

## **1.4. Планируемые результаты**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных,



районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

*Слушать и понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	Изменения
1-2	Правила игры в футбол. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра на площадке. ТБ. на занятиях.		
3-4	Удары внутренней и внешней частью подъема. Дв.игра		
5-6	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.		
7-8	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Дв.игра		
9-10	Удары на точность: в поле партнеру, ворота. Дв.игра		
11-12	Удары на точность: в цель: на ходу двигающему партнеру. Дв.игра		
13-14	Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка. Мини –ф/б		
15-16	Удары по мячу головой. Мини –ф/б		
17-18	Удары головой на точность. Мини –ф/б		
19-20	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Мини –ф/б		
21-22	Остановка катящегося и опускающего мяча. Мини –ф/б		
23-24	Остановка, подготавливая мяч для последующих действий. Мини –ф/б		
25-26	Остановка летящего мяча грудью. Мини –ф/б		
27-28	Остановка на месте, в движении вперед и назад. Мини –ф/б		
29-30	Ведение мяча внешней частью стопы. Мини –ф/б		
31-32	Ведение внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы.		
33-34	Ведение мяча по прямой, меняя направления между стоек.		
35-36	Ведение, изменяя скорость. Мини –ф/б		
37-38	Ведение, мяча не теряя контроль над мячом. Мини –ф/б		
39-40	Обучение финтам: после замедления бега или остановки. Мини –ф/б		
41-42	Во время ведения внезапная отдача мяча назад. Мини –ф/б		
43-44	Ложный замах ногой для сильного удара . Мини –ф/б		
45-46	Имитация передачи партнеру. Мини –ф/б		
47-48	Отбор мяча: перехват мяча. Мини –ф/б		
49-50	Перехват мяча быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Мини –ф/б		

51-52	Отбор мяча в единоборстве с соперником. Мини –ф/б		
53-54	Отбор мяча, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Мини –ф/б		
55-56	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Мини –ф/б		
57-58	Выбрасывание мяча на точность. Мини –ф/б		
59-60	Индивидуальные действия без мяча. Двусторонняя игра.		
61-62	Взаимодействие двух и более игроков. Дв. игра.		
63-64	Комбинация игра в стенку. Дв. игра.		
65-66	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях. М-ф/б.		
67-68	Взаимодействие игроков при розыгрыше противников, стандартных комбинаций. М-ф/б.		
69-70	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра на площадке.		
71-72	Удары внутренней и внешней частью подъема. Дв.игра – соревнование.		

## **2.2 Условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся

### **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол»**

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- свисток
- кегли
- маты

## **2.3. Формы аттестации**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Итоговая аттестация – участие в соревнованиях.

## **2.4. Оценочные материалы**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных играх.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. 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 (мини-футбол) 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.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.



## 2.6. Список литературы

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.