

# **Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №7»**

«Согласовано»

Директор МУДО «ДДТ»

\_\_\_\_\_ А.А. Сергеев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия №7»

\_\_\_\_\_ И.А. Орлова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Футбол»  
на 2022-2023 учебный год**

**Возраст учащихся: 10-14 лет**

**Срок реализации программы: 1 учебный год**

**Педагог дополнительного образования: Трошин В.С.**

г. Саратов, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой **дополнительного образования**, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–8 классов образовательных учреждений «Гимназия № 7» и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Футбол** доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Цель** данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Объем программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на срок реализации – 1 год.

Количество часов в неделю/год: 6/216

### **Срок освоения программы**

1 Учебный год (36 учебных недель)

## **Задачи:**

### ***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

### ***Оздоровительные***

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

## ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

## **Формы занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

## **Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

## **Формы подведения итогов:**

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в футбол.	35	35	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	58		58
6	Техника игры в футбол.	60	10	50
7	Тактика игры в футбол.	40	10	30
8	Участие в соревнованиях по футболу	10	-	10
9	Контрольные испытания	10	-	10
	Итого:	216	58	158

### СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		9	10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

## Результаты освоения курса «Футбол»

Программа курса «Футбол» 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* 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* 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 курса 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу</b>	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.
4	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной



		<p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p>
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой.
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	<b>Игра вратаря</b>	<p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке.</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке.</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p>
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения.

		<p>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.</p>
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности.</p>
12	<b>Физическая подготовка</b>	<p>Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

часы	дата	Тема урока
1-2	01.09.	<p>Изучение правил игры в футбол  Разминка  Эстафеты с мячом</p>
3-4	04.09.	<p>Разминка  Остановка мяча и удар по воротам  Эстафеты с мячом</p>
5-6	07.09.	<p>Разминка  Передача мяча верхом  Игра в пас на коротком расстоянии</p>
7-8	08.09.	<p>Разминка  Игра в пас на коротком расстоянии  Эстафеты с мячом</p>
9-10	11.09.	<p>Разминка  Игра в пас на большом расстоянии  Эстафеты с мячом</p>
11-12	14.09.	<p>Разминка  Повторение правил игры в футбол  Отработка остановки мяча</p>
13-14	15.09.	<p>Разминка  Игра в пас на коротком расстоянии  Эстафеты с мячом</p>

15-16	18.09.		Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча
17-18	21.09.		Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом
19-20	22.09.		Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Эстафеты с мячом
21-22	25.09.		Разминка Игра в пас на большом расстоянии Эстафеты с мячом
23-24	28.09.		Разминка Повторение правил игры в футбол Отработка остановки мяча
25-26	29.09.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
27-28	02.10.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
29-30	05.10.		Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
31-32	06.10.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
33-34	09.10.		Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
35-36	12.10.		Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
37-38	13.10.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
39-40	16.10.		Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
41-42	19.10.		Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
43-44	20.10.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
45-46	23.10.		Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой

47-48	26.10.		Разминка Легкоатлетические упражнения Прием мяча на грудь
49-50	27.10.		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
51-52	09.11.		Разминка Игра в пас в движении Удар по воротам головой
53-54	10.11.		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
55-56	13.11.		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
57-58	16.11.		Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
59-60	17.11.		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
61-62	20.11.		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
63-64	23.11.		Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
65-66	24.11.		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
67-68	27.11.		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
69-70	30.11.		Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол

71-72	01.12.		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
73-74	04.12.		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в футбол
75-76	07.12.		Разминка Отбор мяча подкатом Правила игры в футбол Игра в футбол
77-78	08.12.		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Остановка мяча и удар по воротам Игра в футбол
79-80	11.12.		Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
81-82	14.12.		Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
83-84	15.12.		Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
85-86	18.12.		Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
87-88	21.12.		Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
89-90	22.12.		Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
91-92	25.12.		Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол
93-94	28.12.		Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
95-96	11.01.		Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
97-98	12.01.		Разминка Техника игры в футбол Игра в футбол

99-100	15.01.		Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
101-102	18.01.		Разминка Остановка мяча грудью и головой Игра в футбол
103-104	19.01.		Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
105-106	22.01.		Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
107-108	25.01.		Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
109-110	26.01.		Разминка Отбор мяча Игра в футбол
111-112	29.01.		Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
113-114	01.02.		Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
115-116	02.02.		Разминка Отбор мяча Игра в футбол
117-118	05.02.		Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
119-120	08.02.		Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами
121-122	09.02.		Разминка Отбор мяча Игра в футбол
123-124	12.02.		Разминка Удары по мячу ногой Игра в пас низом Игра в футбол
125-126	15.02.		Разминка Остановка мяча Эстафеты со спортивными снарядами

127-128	16.02.		Разминка Отбор мяча Игра в футбол
129-130	19.02.		Разминка Ведение мяча. Остановка мяча грудью
131-132	22.02.		Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол
133-134	23.02.		Разминка Остановка мяча грудью, головой, голеностопом Игра в футбол
135-136	26.02.		Разминка Ведение мяча. Остановка мяча грудью
137-138	01.03.		Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол
139-140	02.03.		Разминка Остановка мяча грудью, головой, голеностопом Игра в футбол
141-142	05.03.		Разминка Ведение мяча. Остановка мяча грудью
143-144	08.03.		Разминка Повторение правил игры в футбол Подача и розыгрыш углового Игра в футбол
145-146	09.03.		Разминка Остановка мяча грудью, головой, голеностопом Игра в футбол
147-148	12.03.		Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использованием конусов
149-150	15.03.		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в футбол
151-152	16.03.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в футбол

153-154	19.03.		Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использованием конусов
155-156	22.03.		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в футбол
157-158	23.03.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в футбол
159-160	05.04.		Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использованием конусов
161-162	06.04.		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в футбол
163-164	09.04.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в футбол
165-166	12.04.		Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использованием конусов
167-168	13.04.		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в футбол
169-170	16.04.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в футбол
171-172	19.04.		Разминка Тактика нападения. Удар ногой по летящему мячу Игра в футбол
173-174	20.04.		Разминка Обманные движения Игра в футбол
175-176	23.04.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Отработка ударов по воротам ногой Игра в футбол
177-178	26.04.		Разминка Обманные движения Игра в футбол



179-180	27.04.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Отработка ударов по воротам ногой Игра в футбол
181-182	30.04.		Разминка Остановка мяча стопой Диагональный пас
183-184	03.05.		Разминка Тактика нападения. Удар ногой по летящему мячу Игра в футбол
185-186	04.05.		Разминка Обманные движения Игра в футбол
187-188	07.05.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Отработка ударов по воротам ногой Игра в футбол
189-190	10.05.		Разминка Тактика нападения. Удар ногой по летящему мячу Игра в футбол
191-192	11.05.		Разминка Обманные движения Игра в футбол
193-194	14.05.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Отработка ударов по воротам ногой Игра в футбол
195-196	17.05.		Разминка Тактика нападения. Удар ногой по летящему мячу Игра в футбол
197-198	18.05.		Разминка Обманные движения Игра в футбол
199-200	21.05.		Разминка Индивидуальные действия с мячом Отработка ударов по воротам ногой Игра в футбол
201-202	24.05.		Разминка Игра в квадрат Удары по воротам Игра в футбол
203-204	25.05.		Разминка Отработка длинного паса Игра в квадрат Игра в футбол

205-206	28.05.		Разминка Групповые действия защиты Вратарская техника Игра в футбол
207-208			Разминка Групповые действия защиты Вратарская техника Игра в футбол
209-210			Разминка Игра в квадрат Удары по воротам Игра в футбол
211-212			Разминка Отработка длинного паса Игра в квадрат Игра в футбол

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 18х30.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011г





