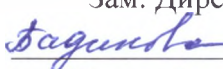
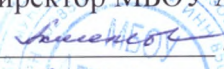


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алтарикская средняя общеобразовательная школа

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Согласовано<br>Зам. Директора по ВР<br> / Н. В. Бадикова<br>«30» августа 2024 г. | Утверждаю<br>Директор МБОУ Алтарикская СОШ<br> / Е. Ю. Ахметова<br>«30» августа 2024 г. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Рабочая общеразвивающая программа  
Дополнительного образования  
«Футбол»

Возраст: 11 – 17 лет  
2024 – 2025 учебный год

Срок реализации: 1 год  
Направленность: социально – педагогическая  
Уровень: базовый

Составитель:  
Власов Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

Алтарик, 2024 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу составлена на основе нормативно-правовой базы: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МБОУ «Алтарикская СОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения *спортивно – оздоровительной направленности*.

*Педагогическая целесообразность:* Спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

*Новизна:* Программа заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

*Актуальность* программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

*Целью* занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. 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.

*Задачи:*

*Образовательная:* овладение техникой и тактикой игры в футбол;

*Развивающая:* развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

*Воспитательная:* воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

В секцию футбола привлекаются обучающиеся в возрасте 9 - 15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

*Формы и режим занятия*

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 1 раза в неделю по 2 часа. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

*Ожидаемый результат.* 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.

*Способы определения результативности:*

- в ходе учебно-тренировочной работы тренеры спортивной школы систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:
- текущего контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 и 2 годов обучения.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

*Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:*

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.

## **Содержание дополнительной образовательной программы**

### **Введение. История футбола**

Понятие - федерация футбола. Лучшие Российские команды, тренеры и футболисты. Практика: просмотр матча по футболу. Беседа на тему: «Великие тренеры России». Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

**Раздел 1. Передвижения и остановки.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении.

**Раздел 2. Удары по мячу.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Раздел 3. Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

**Раздел 4. Ведение мяча и обводка.** Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.

**Раздел 5. Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Раздел 6. Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

**Раздел 7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

### **Раздел 8. Тактика игры.**

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча не осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

### **Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

### Календарно - тематическое планирование

| №<br>п/п | Разделы, темы урока                                                                                        | Кол-<br>во<br>часов | Дата проведения |      | Примечание |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|------|------------|
|          |                                                                                                            |                     | План            | Факт |            |
| 1        | Введение. История футбола                                                                                  | 1                   |                 |      |            |
|          | <b>Передвижения и остановки</b>                                                                            | <b>4</b>            |                 |      |            |
| 2-3      | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 2                   |                 |      |            |
| 4-5      | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)                   | 2                   |                 |      |            |
|          | <b>Удары по мячу</b>                                                                                       | <b>20</b>           |                 |      |            |
| 6-7      | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема                 | 2                   |                 |      |            |
| 8-9      | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема                                                         | 2                   |                 |      |            |
| 10-11    | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема                                                          | 2                   |                 |      |            |
| 12-13    | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком                                                  | 2                   |                 |      |            |
| 14-15    | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы                                                           | 2                   |                 |      |            |
| 16-17    | Удары по летящему мячу серединой подъема                                                                   | 2                   |                 |      |            |
| 18-19    | Удары по летящему мячу серединой лба                                                                       | 2                   |                 |      |            |

|       |                                                                                                                                                            |          |  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
| 20-21 | Удары по летящему мячу боковой частью лба                                                                                                                  | 2        |  |  |  |
| 22-23 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель                                                                                   | 2        |  |  |  |
| 24-25 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь                                                                                                               | 2        |  |  |  |
|       | <b>Остановка мяча</b>                                                                                                                                      | <b>8</b> |  |  |  |
| 26-27 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой                                                                                             | 2        |  |  |  |
| 28-29 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы                                                                                                           | 2        |  |  |  |
| 30-31 | Остановка мяча грудью                                                                                                                                      | 2        |  |  |  |
| 32-33 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                          | 2        |  |  |  |
|       | <b>Ведение мяча и обводка</b>                                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 34-35 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 2        |  |  |  |
| 36-37 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника                                                                                                          | 2        |  |  |  |
| 38-39 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                           | 2        |  |  |  |
| 40-41 | Обводка с помощью обманных движений (финтов)                                                                                                               | 2        |  |  |  |
|       | <b>Отбор мяча</b>                                                                                                                                          | <b>8</b> |  |  |  |
| 42-43 | Выбивание мяча ударом ногой                                                                                                                                | 2        |  |  |  |
| 44-45 | Отбор мяча перехватом                                                                                                                                      | 2        |  |  |  |
| 46-47 | Отбор мяча толчком плеча в плечо                                                                                                                           | 2        |  |  |  |

|       |                                                                                          |          |  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
| 48-49 | Отбор мяча в подкате                                                                     | 2        |  |  |  |
|       | <b>Вбрасывание мяча</b>                                                                  | <b>2</b> |  |  |  |
| 50-51 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом                                   | 2        |  |  |  |
|       | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b> | <b>2</b> |  |  |  |
| 52-53 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)                             | 2        |  |  |  |
|       | <b>Тактика игры</b>                                                                      |          |  |  |  |
| 54-55 | Тактика свободного нападения                                                             | 2        |  |  |  |
| 56    | Позиционные нападения без изменения позиций                                              | 2        |  |  |  |

### **Информационно - методическое обеспечение**

#### *Учебно-практическое оборудование*

Ворота футбольные

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч (футзал), футбольные

Мат гимнастический

#### *Учебно-методическое обеспечение*

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл. / рук. В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2006.

#### *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.

и скреплено печатью

9 ( доверь ) листов  
цифрами

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.Ю.Ахметова

