

**МБОУ «Свободинская средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области**

«Рассмотрено»  
МО естественнонаучного  
цикла  
Протокол №1  
«27» июня 2024 г.

«Согласована»  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Парахина  
«27» июня 2024 г

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А Проскурина  
Приказ № 101/1  
«27» июня 2024 г .

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочная деятельность**

**Футбол**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 9 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

**Составители программы:**

Пеньшин Николай Викторович  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

**м. Свобода, 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Профиль:** Футбол

**Вид программы:** Модифицированная.

**Уровень:** Базовый.

**Отличительные особенности программы:** Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи: - привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения; - устойчивое развитие футбола в Российской Федерации; - увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году. Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося. Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Актуальностью** данного кружка является обучение школьников основным видам спорта, развитие физических качеств.

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни. Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации детей занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать

правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

**Цель программы:** Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность, приобретение знаний, умений необходимых футболистам, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол в соответствии с правилами;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Личностные:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Адресат программы:** кружок рассчитан на мальчиков 9-10 лет.

**Объем программы:** на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Виды занятий:** Игры, соревнования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе обучения по данной программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

### **Будут знать:**

- теорию игры в футбол, историю развития футбола;
- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиену спортсмена, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

### **Будут уметь:**

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью,
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

### **Личностные планируемые результаты:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

### **Метапредметные планируемые результаты:**

#### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

#### **Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

#### **Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

#### **Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений.

### **Результат обучения по данной программе предполагает:**

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся

- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

**В результате освоения данной программы учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:**

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

**Методы отслеживания результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях )
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

**Формы подведения итогов** представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег». Подвижные игры.	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки». Подвижные игры.	2		2			Учёт
1.3	Тема: «Остановки». Подвижные игры.	3		3			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
2	Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча»	1		1			Учёт

	вратарем»						
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2		2			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			

### Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий. Подвижные игры с мячом.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90\*, 180\*, 360\*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета. . Подвижные игры с мячом.
3. **Остановки.** Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам. Подвижные игры с мячом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180\*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180\* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180\*, бег спиной вперед, поворот на 180\*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90\*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).

6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ногой.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.
12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20х20 м.
16. **Игра по правилам.** Учебные игры.



№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
<b>1. Техника передвижений</b>				
1	<b>1.1. Бег (2 часа)</b> Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Подвижные игры с мячом.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов. . Подвижные игры с мячом.	1		
3	<b>1.2. Прыжки (2 часа)</b> Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. . Подвижные игры с мячом.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.. Подвижные игры с мячом.	1		
5	<b>1.3. Остановки (3 часа).</b>	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Правила игры в футболе.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Учебная игра. Медленный бег и остановка выпадам. Учебная игра.	1		
8	<b>1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)</b>	1		
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба). Учебная игра.	1		
<b>2.Техника владения мячом</b>				
10	<b>2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)</b>	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Учебная игра.	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров	1		

	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Учебная игра.			
14	<b>2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)</b> Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега. Учебная игра.	1		
15		1		
16	<b>2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа)</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м. Учебная игра.	1		
17		1		
18	<b>2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)</b> Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча. Учебная игра.	1		
19		1		
20	<b>2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)</b> Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы. Учебная игра.	1		
21		1		
22	<b>2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)</b> Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке Учебная игра.	1		
23		1		
24	<b>2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час)</b> Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах. Учебная игра.	1		
25	<b>2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)</b> Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения. Учебная игра.	1		
26		1		
	<b>3.«Тактические действия в футболе»</b>			

27	<b>3.1. Тактика игры (2 часа)</b>	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи. Учебная игра.	1		
29	<b>3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)</b>	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке. Учебная игра.	1		
31	<b>3.3. Групповые тактические действия (2 часа)</b>	1		
32	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Учебная игра.	1		
33	<b>3.4. Игра по правилам (2 часа)</b>	1		
34	Учебная игра. Учебная игра.	1		

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **1.Методическое сопровождение программы**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

### **2.Диагностические материалы**

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

### **3.Дидактические материалы**

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

### 1. Список литературы для педагогов:

- Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
- Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

### 1. Список литературы для учащихся:

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

### 1. Список литературы для родителей:

«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

### 1. Список интернет-ресурсов:

1. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)