


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Павлоградского муниципального района Омской области  
«Павлоградская гимназия им. В.М. Тытаря»**

646760, Омская область, Павлоградский район, р.п. Павлоградка, ул. Ленина, 47а, тел. 2-34-07, т/ф. 2-34-07

**ПРИНЯТО:**  
Заседание педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по ВР  
  
Губаренко О. И.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ  
«Павлоградская гимназия  
им. В.М. Тытаря»  
/Попруга В. И./  
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Футбол»**

**Форма обучения** очная

**Уровень сложности содержания программы** средний

**Срок реализации** 4 года

**Общая трудоемкость программы** 3 часа в неделю

**Целевая группа** 5-8 класс

**Автор-составитель** Пропустин Виктор Сергеевич

## Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11 – 14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

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

**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.

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.

В группе решаются определённые **Задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### 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. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

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.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

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

#### **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.

#### **Планируемые результаты**

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.

Программа 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.

## Содержание программы

| № | Раздел                   | Содержание  |
|---|--------------------------|---|
| 1 | История футбола          | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  |
| 2 | Передвижения и остановки | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)  |
| 3 | Удары по мячу            | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком<br>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы<br>Удары по летящему мячу серединой подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба<br>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 4 | Остановка мяча           | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой<br>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы<br>Остановка мяча грудью<br>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы  |
| 5 | Ведение мяча и обводка   | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)<br>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Обводка с помощью обманных движений (финтов)   |
| 6 | Отбор мяча               | Выбивание мяча ударом ногой   |
| 7 | Вбрасывание мяча         | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом  |
| 8 | Игра вратаря             | Ловля катящегося мяча<br>Ловля мяча, летящего навстречу<br>Ловля мяча сверху в прыжке<br>Отбивание мяча кулаком в прыжке<br>Ловля мяча в падении (без фазы полёта)  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 9  | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.  |
| 10 | Тактика игры  | Тактика свободного нападения<br>Позиционные нападения без изменения позиций<br>Позиционные нападения с изменением позиций<br>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите<br>Двусторонняя учебная игра |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты   | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.<br>Игры, развивающие физические способности  |
| 12 | Физическая подготовка   | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  |

*Футбол. Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## Календарно-тематическое планирование

| № п\п | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата | Формы внеурочной деятельности  |
|-------|--|--------------|------|--|
| 1     | Введение. История футбола  | 1,5          |      | Лекция. Беседа.  |
|       | <b>Передвижения и остановки</b>  |              |      |  |
| 2     | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.              |
| 3     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)                   | 1            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|       | <b>Удары по мячу</b>   |              |      |  |
| 4     | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема                 | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5     | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема   | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6     | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7     | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8     | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы   | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9     | Удары по летящему мячу серединой подъема   | 2            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 10    | Удары по летящему мячу серединой лба   | 3            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11    | Удары по летящему мячу боковой частью лба  | 3            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12    | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель                                   | 3            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13    | Угловой удар. Подача мяча в штрафную   | 3            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических  |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
|    | площадь  |   |  | приемов и тактических действий. Учебная игра  |
|    | <b>Остановка мяча</b>  |   |  |   |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой   | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 15 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы   | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 16 | Остановка мяча грудью  | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 17 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы  | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Ведение мяча и обводка</b>  |   |  |   |
| 18 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника   | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 21 | Обводка с помощью обманных движений (финтов)   | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Отбор мяча</b>  |   |  |   |
| 22 | Выбивание мяча ударом ногой  | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 23 | Отбор мяча перехватом  | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |



|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
| 24 | Отбор мяча толчком плеча в плечо   | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 25 | Отбор мяча в подкате   | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Вбрасывание мяча</b>  |   |  |   |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом                                   | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Игра вратаря</b>  |   |  |   |
| 27 | Ловля катящегося мяча  | 2 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу   | 2 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке   | 2 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке  | 2 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта)   | 3 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b> |   |  |   |
| 32 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)                             | 3 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Тактика игры</b>  |   |  |   |

|    |   |     |  |   |
|----|---|-----|--|---|
| 33 | Тактика свободного нападения  | 3   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Позиционные нападения без изменения позиций   | 3   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Позиционные нападения с изменением позиций  | 3   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот                    | 3   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите               | 2   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 38 | Двусторонняя учебная игра   | 2   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  |     |  |   |
| 39 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 2   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 40 | Игры, развивающие физические способности  | 2   |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Физическая подготовка</b>  |     |  |   |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  | 1,5 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

## **Материально-техническое и информационное обеспечение**

### Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

### Учебно-методическое обеспечение

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.