

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 151

с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании Педагогического
совета от 27.08.2025
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ № 151 с
углубленным изучением отдельных
предметов М.Г.Шебалкина
приказ № 352-о от 29.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет (1-11-ые классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мензелинцев Сергей Валерьевич,
учитель истории и обществознания

Нижний Новгород, 2025г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья.

Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования. В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для занятий внеурочной деятельности по физическому воспитанию.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами: - Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

- федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цели и задачи программы.

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини- футбол).

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные

-изучение техники и тактики игры в футбол в соответствии с правилами;

-приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;

-обучение правилам техники безопасности при занятиях спортом;

- получение знаний об истории футбола;

– формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту.

Развивающие:

- развитие двигательных и волевых качеств и способностей;
- развитие мотивации юного футболиста на достижение успехов в игре;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование организаторских способностей;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Педагогические:

- создание условий для самореализации юных футболистов в процессе соревновательной деятельности;

Отличительной особенностью данной программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры.

По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать

условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, 6 координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической

культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по футболу являются учащиеся 1-11 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 60 часов учебного времени.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идет совершенствование школьного программного материала.

2. Учебный план

№ п/п	Темы занятий	КОЛ-ВО часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	8	в процессе занятий	8
4	Ловля и передача мяча	6	в процессе занятий	6
5	Броски мяча	6	в процессе занятий	6
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	3	в процессе занятий	3
8	Комбинации элементов техники	0		в процессе занятий

9	Тактика игры	7	в процессе занятий	7
10	Подвижные игры и эстафеты			в процессе занятий
11	Физическая подготовка			в процессе занятий
12	Судейская практика			в процессе занятий

3. Содержание учебного плана

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футболом. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Передача мяча на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.
Овладение техникой бросков мяча	Удары по воротам с места и в движении (после ведения, после приема) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Отбор мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: передача, ведение, удар

техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-футбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

4. Календарно – учебный график

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Основные правила игры в футбол	2
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2
5	Ведение мяча	2
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2
7	Удар носком	2
8	Удар серединой лба на месте	2
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2

11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
16	Обманные движения (финты)	2
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2
20	Резанные удары	2
21	Удар по мячу серединой лба	2
22	Удар боковой частью лба	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
25	Остановка мяча грудью	1
26	Совершенствование техники ведения мяча	1
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
28	Отбор мяча подкатом	1
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1
30	Финт ударом	1
31	Финт остановкой	1
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2
33	Тактические действия в нападении	2
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2

35	Двухсторонняя игра	3
	Итого	60

5. Формы аттестации

Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется в рамках проведения и фиксирования результатов: физических тестов, контрольных упражнений, товарищеских матчей, соревнований.

6. Оценочные материалы

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры футбол в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по футболу.
9. жесты судьи по футболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами футбола.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в футбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по футболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча, направления движения,
2. Передача мяча, удар по воротам;
3. Удар по воротам с разных дистанций, с места, в движении.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по футболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

7. Условия реализации программы

1. Спортивный зал с футбольной разметкой.
2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
4. Футбольная форма, жилетки разного цвета.
5. Гантели, скакалки, обручи.

8. Методические материалы

Методическое обеспечение программы.

9. Список литературы

1. «Внеурочная деятельность учащихся Футбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке футболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

10 Приложения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	11,5	11
2.	Челночный бег 3×10 м	11	9,9
3.	Прыжок в длину с места	140	155
4.	Поднимание туловища за 30 сек.	16	20

Техническая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Передачи мяча	10 раз
2.	Ведение мяча шагом и бегом	2 круга
3.	Штрафной удар	3раза
4.	Удармяча из-за штрафной зоны	2 раза
5.	Судейство	

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи,	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

	судейство и организация соревнований.		
--	---	--	--