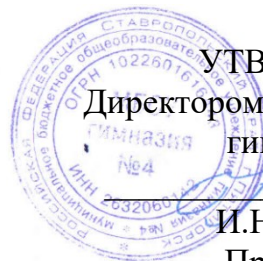


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 4 г. Пятигорска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 26.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Управляющего совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором МБОУ  
гимназии № 4  
И.Н. Павленко  
Приказ № 161  
от «30» августа 2024 года

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ФУТБОЛ»**

**на 2024-2025 учебный год**

Возраст учащихся: 2-12 лет (2-5 классы)

Срок реализации: 1 год

Руководитель:  
преподаватель дополнительного образования  
Бура Виталий Петрович

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 3

часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 40 мин.

Основные задачи группы новичков:

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.

#### **Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»**

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, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейства.

#### **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 руками 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 занятий**

### **1. История возникновения футбола.**

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

## **2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

## **3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

## **4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

## **5. Техническая подготовка**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

## **6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

## **7. Подвижные игры и эстафеты**

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

## **8. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

## **9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

**Календарно – тематический план**  
**спортивной секции «Футбол» (3 – 5 классы)**

| №    | Дата | Тематика занятий                                                                                                                                  |
|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    |      | Техника безопасности на занятиях по футболу.                                                                                                      |
| 2    |      | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.                                          |
| 3    |      | Техническая подготовка Обучение передаче мяча.                                                                                                    |
| 4    |      | Обучение остановке мяча.                                                                                                                          |
| 5    |      | Обучение остановке мяча.                                                                                                                          |
| 6    |      | Обучение передаче мяча.                                                                                                                           |
| 7    |      | Обучения передаче мяча                                                                                                                            |
| 8    |      | Обучения передаче мяча                                                                                                                            |
| 9    |      | Обучения передаче мяча                                                                                                                            |
| 10   |      | Обучения передаче мяча                                                                                                                            |
| 11   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка                                                                                 |
| 12   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот                                                                       |
| 13   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 <sup>0</sup> - ускорение                                       |
| 14   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 <sup>0</sup> - ускорение                                       |
| 15   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 <sup>0</sup> - ускорение                                       |
| 16   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                                                                 |
| 17   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                                                                 |
| 18   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                                                                 |
| 19   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                                                                 |
| 2021 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 22   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 23   |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед                                                                                |



|         |  |                                                                                                                                                   |
|---------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  | – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок                                                                    |
| 24      |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 25      |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 26      |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 <sup>0</sup> – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 27      |  | Остановка выпадам после бега.                                                                                                                     |
| 28      |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.                                                                                                   |
| 29      |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.                                                                                                   |
| 30      |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.                                                                                                   |
| 31-33   |  | Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.                                                                                      |
| 34      |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу                                                                               |
| 35-37   |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.                                                            |
| 38-43   |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега                                                             |
| 44-47   |  | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах                                                                                               |
| 48-53   |  | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.                                                                                                       |
| 54-57   |  | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м                                                                                              |
| 58-61   |  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы                                                                                                |
| 62-66   |  | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)                                                                       |
| 67-73   |  | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля                                                                                           |
| 74-84   |  | Совершенствование навыков остановки мяча                                                                                                          |
| 85-89   |  | Обучение остановки мяча бедром.                                                                                                                   |
| 90-93   |  | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.                                                                                           |
| 94-97   |  | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.                                                                             |
| 98-102  |  | Ведение мяча по кругу                                                                                                                             |
| 103-106 |  | Ведение мяча змейкой                                                                                                                              |
| 107-111 |  | Ведение мяча по «восьмерке»                                                                                                                       |
| 112-116 |  | Ведение мяча в челночном беге                                                                                                                     |

|           |  |                                                                        |
|-----------|--|------------------------------------------------------------------------|
| 117-120   |  | Ведение и передача мяча                                                |
| 121-124   |  | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек                      |
| 125-130   |  | Выбивание мяча ударом ногой                                            |
| 131-135   |  | Ловля катящегося мяча вратарем                                         |
| 136 - 140 |  | Передача мяча во встречных колоннах                                    |
| 141-147   |  | Передача мяча в треугольнике со сменой мест.                           |
| 148-153   |  | Передача мяча в парах.                                                 |
| 154-165   |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 166-171   |  | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1                    |
| 172-174   |  | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного                   |
| 175-178   |  | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1                        |
| 179 - 183 |  | Игра 3 против одного в одни ворота                                     |
| 184-188   |  | Игра три против двух.                                                  |
| 189-193   |  | Игра два против двух                                                   |
| 194-196   |  | Игра два против двух с ударом по воротам                               |
| 197-203   |  | Игра три против трех с ударом по воротам                               |
| 204-207   |  | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.                                 |
| 208-236   |  | Обманные движения (финты).                                             |
| 237-306   |  | Учебная игра.                                                          |

### Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.