

Управление образования администрации г. Минусинска  
Муниципальное образовательное бюджетное  
учреждение «МОБУ СОШ №9»

Принята  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
от "30" августа 2024 г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МОБУ СОШ №9  
/Ф.И.О./  
" 30 " августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.  
«Футбол»

Уровень программы – базовый  
Возраст обучающихся – 8 -15 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Копытов Владимир Владимирович,  
инструктор физической культуры

г. Минусинск, 2024 г.

## Содержание

### Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебный план.....	4
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5

### Раздел № 2

2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	10
2.2.2. Оценочные материалы.....	11
2.2.3. Методические материалы.....	12
2.2.4. Список литературы.....	13

## Раздел № 1

### Пояснительная записка

<b>Направленность (профиль) программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Актуальность программы</b>	Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься футболом, предъявляя обучающимся посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также способствует воспитанию здорового образа жизни.
<b>Отличительные особенности программы</b>	Основным преимуществом является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Мини-футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.
<b>Адресат программы</b>	Программа адресована обучающимся школы в возрасте 8-15 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.
<b>Объём и срок освоения программы</b>	Программа реализуется на протяжении 1 года, рассчитана на 72 часа.
<b>Формы обучения</b>	Очная с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Форма объединения: секция Возрастная категория: обучающиеся 8-15 лет Состав групп: постоянный
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	Занятия организуются 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 60 минут. Место проведения: школьный спортивный стадион, спортзал.
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма предъявления образовательного результата - соревнования по футболу. Форма отслеживания и фиксация образовательного результата – результаты соревнований. Оценивается: зачёт/ незачёт

## Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия футболом.

Задачи	Планируемые результаты
Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми	<p><b>Личностные:</b> умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды.</p> <p><b>Метапредметные:</b> комментируют собственные действия, анализируют и дают оценку выполнению технических заданий, комбинаций, движений сверстниками в процессе тренировок и проведения соревнований.</p> <p><b>Предметные:</b> владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в футбол</p>
Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляют ответственное отношение к тренировкам;</li> <li>- стремятся к саморазвитию, к достижению лучших результатов;</li> <li>- умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b> владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активно их используют во время тренировок и игры в футбол.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>- знают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;</li> <li>- осуществляют судейство игры в футбол</li> </ul>

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	6	Тестирование физических качеств
3	Техническая и тактическая подготовка	59	1	60	Выполнение комбинации
		72	6	66	

## Содержание учебного плана

### 1 раздел. Теоретическая подготовка.

**Теория.** История футбола. Основные правила игры в футбол.

**Практика.** Применение основных правил в учебной игре, Судейство учебной игры.

**Входной контроль.**

### 2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория.** Техника передвижения в футболе

**Практика.** Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Упражнения для развития быстро-ты развития гибкости , координации движений, скоростно-силовых , координационных способностей.

**Промежуточный контроль.**

### 3 раздел. Техническая и тактическая подготовка

**Теория.** Техника игры: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций.

**Практика.** Тактические действия в нападении, тактические действия в защите

**Промежуточная аттестация**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
Удары по мячу, Остановка мяча.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
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). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
Физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

## Раздел № 2

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт				
1.			Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. <b>Входной контроль.</b>	Лекция, беседа. Практика	1	Учебная игра
2.			Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра	практическое занятие	1	Текущий
3.			Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	Практика	1	Текущий
4.			Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	Практика	1	Контрольные упражнения
5.			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	Практика	1	Контрольные упражнения
6.			Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	Практика	1	Учебная игра
7.			Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	Практика	1	Текущий

8.			Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	Практика, лекция, беседа	1	Контрольные упражнения
9.			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	Практика	1	Взаимоконтроль
10.			Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	Практика	1	Учебная игра
11.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практика, лекция, беседа	1	Устный опрос
12.			Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Практика	1	Текущий
13.			Удар по летящему мячу средней частью подъема	Практика	1	Текущий
14.			Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Практика	1	Взаимоконтроль
15.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Практика	1	Взаимоконтроль
16.			Обманные движения (финты)	Практика	1	Взаимоконтроль
17.			Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	Практика	1	Взаимоконтроль
18.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практика	1	Взаимоконтроль
19.			Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	Практика	1	Текущий
20.			Резаные удары	Практика	1	Взаимоконтроль
21.			Удар по мячу серединой лба	Практика, лекция, беседа	1	Текущий

22.		Удар боковой частью лба	Практика	1	Текущий
23.		Остановка катящегося мяча подошвой	Практика	1	Текущий
24.		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Практика	1	Текущий
25.		Остановка мяча грудью	Практика	1	Текущий
26.		Совершенствование техники ведения мяча	Практика	1	Взаимоконтроль
27.		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	Практика	1	Текущий
28.		Отбор мяча подкатом	Практика	1	Взаимоконтроль
29.		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	Практика	1	Взаимоконтроль
30.		Сочетание всех ранее изученных приемов (учебная игра).	Практика	1	Текущий
31.		Учебная игра.	Практика	1	Текущий
32.		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	Практика	1	Текущий
33.		Тактические действия в нападении	Практика	1	Текущий
34.		Двухсторонняя игра	Практика	1	Текущий
35.		Двухсторонняя игра Промежуточный контроль.	Практика	1	Текущий
36.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Практика	1	Взаимоконтроль
37.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Практика	1	Текущий
38.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Практика	1	Текущий
39.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Практика	1	Текущий
40.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Практика	1	Текущий

41.		Физподготовка. Рывки по	Практика	1	Текущий
-----	--	-------------------------	----------	---	---------

		диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».			
42.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Практика	1	Текущий
43.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Практика	1	Взаимоконтроль
44.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Практика	1	Текущий
45.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Практика	1	Текущий
46.		Подвижные игры.	Практика	1	Текущий
47.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Практика	1	Текущий
48.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Практика	1	Текущий
49.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Практика	1	Текущий
50.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Практика	1	Взаимоконтроль
51.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Практика	1	Текущий
52.		Товарищеская игра.	Практика	1	Текущий
53.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Практика	1	Текущий
54.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Практика	1	Текущий
55.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Практика	1	Текущий
56.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Практика	1	Текущий
57.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Практика	1	Взаимоконтроль
58.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Практика	1	Текущий
59.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Практика	1	Текущий

60.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Практика	1	Текущий
-----	--	--	---	----------	---	---------

61.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Практика	1	Текущий
62.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Практика	1	Текущий
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Практика	1	Текущий
64.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Практика	1	Взаимоконтроль
65.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Практика	1	Текущий
66.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Практика	1	Текущий
67.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Практика	1	Текущий
68.		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Практика	1	Текущий
69.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Практика	1	Текущий
70.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	Практика	1	Текущий
71.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Практика	1	Текущий
72.		Учебная игра (Соревнование) <b>Промежуточная аттестация</b>	Соревнования	1	Результаты соревнования

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи футбольные</li> <li>2. Ворота футбольные</li> <li>3. Стойки для обводки</li> <li>4. Гимнастическая стенка</li> <li>5. Гимнастическая скамейка</li> <li>6. Скакалки</li> <li>7. Гимнастические маты</li> <li>8. Гантели различной массы</li> <li>9. Насос ручной со штурцером.</li> </ol>
<b>Информационное обеспечение</b>	<p>Футбол в мире - <a href="https://urok.1sept.ru/">https://urok.1sept.ru/</a></p> <p>Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-">www.it-</a></p>



	<p><a href="http://www.bibliotekar.ru">http://www.bibliotekar.ru</a> библиотека</p> <p><a href="http://ru.savefrom.net/">http://ru.savefrom.net/</a> для скачивания видео с интернета</p> <p><a href="https://www.championat.com/football/">https://www.championat.com/football/</a> все о футболе</p> <p><a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура</a></p> <p>Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.</p> <p><a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Учительский портал.</p> <p><a href="https://www.soccer.ru/">https://www.soccer.ru/</a> Новости футбола.</p> <p><a href="https://www.sovsport.ru/football">https://www.sovsport.ru/football</a> Советская газета местный футбол.</p>
<b>Кадровое обеспечение</b>	Образовательный процесс обеспечивает педагог ДО МОБУ «СОШ № 2»

### Оценочные материалы

#### Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

#### Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки	мальчик и

1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
---	-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6x5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

### Методические материалы

Педагогические технологии	Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно-коммуникационные технологии
Методы обучения	<p><b>Специфические методы физического воспитания:</b></p> <p>1) методы строго регламентированного упражнения;</p> <p>2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);</p> <p>3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).</p> <p><b>Общепедагогические методы</b></p> <p>Общепедагогические методы включают в себя:</p> <p>1) словесные методы;</p> <p>2) методы наглядного воздействия</p>
Алгоритм учебного занятия	<p>I этап – организационный этап: организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).</p> <p>II этап - основной этап: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в футбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).</p> <p>III этап - завершающий этап: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.</p>

## Список литературы

### Для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

### Для обучающихся:

1. Футбол. Чемпионаты Европы. Лучшие моменты. - Москва: ИЛ, 2015. - 224 с.
2. Футбол. Энциклопедия. В 3 томах (комплект). - М.: Человек, 2017. - 758 с.
3. За гранью фолла. - М.: Молодая Гвардия, 2019. - 240 с.
4. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017. – 57
5. Симаков, В. И. Футбол. Простые комбинации / В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 144 с

### Для родителей:

1. Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 162 с.
2. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447
- с. 3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
4. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.
5. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.