

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
" Полилингвальная многопрофильная школа № 23"  
городского округа город Стерлитамак Республика Башкортостан

РАССМОТРЕНА

Методическим  
объединением учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от «30» августа  
2021 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2021 г  
№ 507

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся или класс: 1-4 класс

Срок реализации: 2021-2022 учебный год (108 часов)

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Ющенко Ю.В.

## **Результаты освоения программы**

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.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; - овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;
- уметь работать по предложенному тренером плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

### **Познавательные УУД:**

- овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- приобретение понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
- приобретение знаний и умений по методике тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма.

### **Коммуникативные УУД:**

- воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу);
- уважительное отношение к Учителю, женщине, к окружающему их миру.

## **Основное содержание программы**

### **1. История возникновения футбола (3 часа)**

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 (1 час)**

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) (5 часов)**

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 (1 час)**

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 (14 часов)**

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 (2 часа)**

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. Передвижения и остановки (4 часа)**

Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

#### **8. Удары по мячу (20 часов)**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.  
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.  
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.  
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.  
Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.  
Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.  
Удары по летящему мячу серединой подъема.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Удары по летящему мячу серединой лба.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Удары по летящему мячу боковой частью лба.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

### **9. Остановка мяча (8 часов)**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Остановка мяча грудью.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

### **10. Ведение мяча и обводка (8 часов)**

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### **11. Отбор мяча (8 часов)**

Выбивание мяча ударом ногой.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Отбор мяча перехватом.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Отбор мяча толчком плеча в плечо.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Отбор мяча в подкате.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

### **12. Вбрасывание мяча (2 часа)**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

### **13. Игра вратаря (10 часов)**

Ловля катящегося мяча.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Ловля мяча, летящего навстречу.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Ловля мяча сверху в прыжке.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  
Учебная игра.

### **14. Тактика игры (12 часов)**

Тактика свободного нападения.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Позиционные нападения без изменения позиций.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Позиционные нападения с изменением позиций.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Двухсторонняя учебная игра.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### **15. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Игры, развивающие физические способности.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Игры, развивающие физические способности.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание обучения	Количество часов
1.	История возникновения футбола.	3
2.	Правила безопасности во время занятий юных футболистов.	1
3.	Правила игры в футбол (основные понятия).	5
4.	Санитарно – гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1
5.	Техническая подготовка.	14
6.	Физическая подготовка.	2
7.	Передвижение и остановка.	4
8.	Удар п мячу.	20
9.	Остановка мяча.	8
10.	Ведение мяча и обводка.	8
11.	Отбор мяча.	8
12.	Вбрасывание мяча.	2
13.	Игра вратаря.	10
14.	Тактика игра.	12
15.	Подвижные игры и эстафеты.	10
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>

### Оценка достижений планируемых результатов

Контрольное упражнение (тест)	класс	Мальчики		
		Уровень		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	5	6.0	5.5	5.2
	6	5.8	5.3	5.1
	7	5.6	5.2	5.0
	8	5.5	5.1	4.9
	9	5.3	5.0	4.8
	10	5.2	4.9	4.7
	11	5.1	4.8	4.6
	5	9.7	9.3	8.5
	6	9.3	8.6	8.3

Челночный бег 3 x 10 м, сек	7	9.3	8.6	8.3
	8	9.3	8.6	8.3
	9	8.6	8.0	7.7
	10	8.5	7.9	7.6
	11	8.3	7.8	7.5
Прыжок в длину с места, см.	5	160	175	185
	6	170	180	190
	7	175	185	195
	8	180	190	200
	9	190	200	215
	10	195	205	215
	11	200	220	240
Бег, кросс 1000 метров (мин)	5	6.00	5.30	5.00
	6	5.00	4.50	4.30
	7	5.00	4.50	4.30
	8	4.90	4.60	4.10
	9	4.80	4.50	4.00
	10	4.75	4.45	4.00
	11	4.70	4.40	3.95
Подтягивания на перекладине, раз – (м)	5	2	4	6
	6	3	5	7
	7	4	6	8
	8	5	7	9
	9	7	8	10
	10	8	9	11
	11	8	10	12

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Нормативные документы:**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:



- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Площадки для проведения занятий
2. Мячи (футбольные) (20 шт.)
3. Насос с иглой для надувания мячей (2 шт.)
4. Сетка для переноса и хранения мячей (4 шт.)
5. Футбольные ворота для мини-футбола (2 шт.)
6. Сетка для футбольных ворот (2 шт.)
7. Жилетки игровые разного цвета (20 шт.)
8. Конусы (30 шт.)
9. Фишки (30 шт.)
10. Свисток судейский (2 шт.)
11. Секундомер (2 шт.)

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. <https://ballway.ru/>
5. <https://www.sports.ru/football/russia/>
6. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-futbolu-1976821.html>