



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и**  
**делам молодежи"**  
**МБОУ "Енисейская СОШ "**

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей Руководитель МО  
 (Ожогина В.Д.)  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 (Балахнина О.В.)  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 (Мякишев Е.Н.)  
Приказ № 72 - П/Г  
от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

**направление: спортивно-оздоровительное**

срок реализации 1 год  
возраст 11-17 лет

**Разработчик :**  
учитель  
физической культуры  
Казанцев В.Н.

с. Енисейское  
2023 г.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего (среднего) образования, примерной программы: основного общего образования по физической культуре для 5 - 11 классов.

Данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В разработке программы использованы следующие нормативно-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2013г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г. 2015 г. № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»; Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Енисейская средняя общеобразовательная школа».

**Место программы в учебном плане.** Число занимающихся в каждой возрастной группе -15 человек. Продолжительность занятий в группах 1 раз в неделю, 34 недели.

**Цель:** Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:** привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

**Общая характеристика.** Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам начинается с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча проводится одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем переходим к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи,

стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры\_следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям\_проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### **Содержание программы. Физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

#### *Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Подвижные игры и эстафеты.*

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

##### *Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### *Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Техника и тактика игры**

#### Подготовительная группа .

#### Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

#### *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактика игры.* Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:* передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите:* зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### Тематический план занятий

№п/п	Содержание занятий	
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания. теория	1
2.	Правила игры. Теория	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка. теория	1
4.	Техническая подготовка. теория	1
5.	Тактическая подготовка. теория	1
<b>Итого:</b>		<b>5</b>
1.	Общая физическая подготовка	4
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техника игры	9
4.	Тактика игры	9
5.	Соревнования	2
<b>Итого:</b>		<b>29</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

#### Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий

- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

### **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 мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися 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.

Основная образовательная программа учреждения 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.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.



### Календарно- тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания.	1	
2.	Правила игры в футбол.	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	
4.	Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;	1	
5.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий .	1	
6.	Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.	1	
7.	Кроссы от 1000 м	1	
8.	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	1	
9.	Переменный и повторный бег с мячом.	1	
10.	Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).	1	
11.	Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.	1	
12.	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин	1	
13.	Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности	1	
14.	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам	1	
15.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.	1	
16.	Техническая подготовка. Теория	1	
17.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.	1	
18.	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	1	
19.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	1	
20.	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	1	
21.	Удары по мячу головой	1	
22.	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу	1	
23.	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход	1	

	двигающемуся партнеру.		
24.	Тактика игры. Теория	1	
25.	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	1	
26.	Остановка мяча.	1	
27.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	1	
28.	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.	1	
29.	Ведение мяча.	1	
30.	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1	
31.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.	1	
32.	Тактика в защите: зонный метод обороны.	1	
33.	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.	1	
34.	Соревнования по мини-футболу. Совершенствование комбинации «стенка». Подведение итогов за год.	1	

## Список литературы

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.  
спорт» 2004г.
3. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
4. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
5. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
6. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
7. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
8. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
9. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
10. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
11. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.