

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования Администрации города Вологды**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени 24 Краснознаменной Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии»**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Л. А. Светлова


Протокол № 1

от 29.08.2024 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол № 11

от 30.08.2024 г.

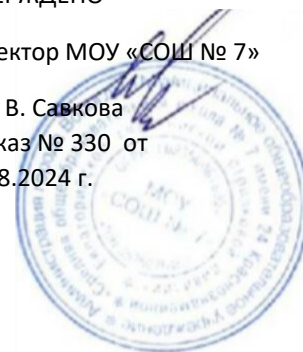


УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 7»

\_\_М. В. Савкова

Приказ № 330 от  
30.08.2024 г.



**Программа**  
**внеурочной деятельности учащихся**

**«Футбол»**

***Направление: общеобразовательная***  
***(для учащихся 5 классов)***

Составитель:  
И.В.Смирнова  
учитель физической культуры

Г. Вологда, 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Профиль:** Футбол

**Вид программы:** Модифицированная.

**Уровень:** Базовый.

**Отличительные особенности программы:** Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

**Актуальностью** данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

**Целью** занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Адресат программы:** кружок рассчитан на мальчиков 7-11 лет.

**Объем программы:** на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Виды занятий:** Игры, соревнования.

**Ожидаемые результаты: ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:**

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

**Методы отслеживания результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях

(соревнованиях )

- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

**Формы подведения итогов** представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/	Название	Количество часов	Формы организа	Формы аттестации,
------	----------	------------------	----------------	-------------------

п	раздела, темы	всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации	цели занятий	диагностики, контроля
1	Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
2	Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося	2		2			Учёт

	мяча подошвой»						
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт

3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			

### 1. Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90\*, 180\*, 360\*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
3. **Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180\*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180\* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180\*, бег спиной вперед, поворот на 180\*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90\*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.

Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.

9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ногой.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.
12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1).Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

#### 4. Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
<b>1. Техника передвижений</b>				
1	<b>1.1. Бег (2 часа)</b> Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
3	<b>1.2. Прыжки (2 часа)</b> Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	<b>1.3. Остановки (3 часа).</b>	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1		
8	<b>1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)</b>	1		
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
<b>2. Техника владения мячом</b>				
10	<b>2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)</b>	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с	1		



	расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.			
14	<b>2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)</b>	1		
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1		
16	<b>2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа)</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1		
18	<b>2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)</b>	1		
19	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	1		
20	<b>2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)</b>	1		
21	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		
22	<b>2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)</b> Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1		
23	Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	<b>2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час)</b> Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1		
25	<b>2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2</b>	1		

26	<b>часа)</b> Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	1		
	<b>3.«Тактические действия в футболе»</b>			
27	<b>3.1. Тактика игры (2 часа)</b>	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	<b>3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)</b>	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	<b>3.3. Групповые тактические действия (2 часа)</b>	1		
32	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
33	<b>3.4. Игра по правилам (2 часа)</b>	1		
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

## **5.Методическое обеспечение**

### **1.Методическое сопровождение программы**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

### **2.Диагностические материалы**

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

### **3.Дидактические материалы**

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

## **6. Список литературы**

### **1. Список использованной литературы:**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

### **1. Список литературы для педагогов:**

- Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
- Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

### **1. Список литературы для учащихся:**

- Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

### **1. Список литературы для родителей:**

- «Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000