

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 118 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей старшей
школы



А.Р. Мкртчян

протокол №1
от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Методист



Н.В. Маслова

протокол педсовета №1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ
№ 118



Б.В. Носачёв

приказ № 265-У
от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

спортивной направленности

«Футбол»

Возраст учащихся: 12-16 лет

Программа модифицирована

Киселевым Д.Н.,

учителем физической культуры

2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Программа кружка «Футбол» является модифицированной, создана на основе учебно-методического комплекта: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В.: - М.:Просвещение, 2012г., и разработана на основе требований к результатам освоения.

Рассчитана на 189 часов. Предназначена для реализации в 5-10 классах. Направленность программы: физкультурно-спортивная, по форме организации – групповая. Наполняемость 12 - 15 человек. Состав учащихся может варьироваться.

Цель программы: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

Учащиеся должны:

Знать:

- историю футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство учащихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение Методы и формы занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *формы и методы проведения этих занятий*.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами:*

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Основными **формами** организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

Это также могут быть беседы; практические занятия, презентация, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования; товарищеские встречи.

Техническое оснащение

1. Спортивный зал.
2. Тренажеры.
3. Мячи.
4. Скакалки.

Формы подведения итогов

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов
	план	факт		
1-3			Правила ТБ на занятиях по футболу	3
4-6			Вводное занятие. Правила игры	3
7-10			Общая и физическая подготовка	4
11-15			Общая и специальная ФП	5
16-18			Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3
19-22			Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	4
23-25			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	3
26-28			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	3
29-32			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу.	4
33-35			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	3
36-37			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	2
38-40			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	3
41-43			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3
44-45			Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	2
46-48			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	3
49-50			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	2
51-52			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
53-55			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3

56-57			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
58-60			Товарищеская игра.	3
61-62			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
63-64			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
65-67			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3
68-70			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3
71-74			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4
75-77			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
78-80			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3
81-83			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3
84-86			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3
87-88			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
89-91			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3
92-93			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
94-95			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
96-98			Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3
99-100			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
101-102			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
103-105			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3
106-107			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
108-109			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
110-			Комбинации из освоенных элементов техники	2

111			передвижений, применение их в игре.	
112-114			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3
115-116			Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	2
117-118			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
119-120			Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
121-122			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
123-125			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
126-127			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
128-130			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
131-132			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
133-134			Товарищеская игра	2
135-139			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	5
140-142			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3
143-147			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	5
148-150			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	3
151-152			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
153-155			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3
156-158			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
159-161			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3
162-163			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
164-167			Игра на опережение, старты из различных положений.	3
168-170			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3

171-172			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
173-175			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3
176-177			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
178-180			Прием мяча различными частями тела.	3
181-184			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	4
185-186			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
187-189			Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	3
ИТОГО: 189				

Ожидаемый результат

К концу обучения по данной программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в мероприятиях различного статуса, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», 2008г.
2. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Теория и практика футбола», 2008г.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой», 2006г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников.—М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. -М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.—М.: Просвещение, 2011г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня /Сост. В.И.Никулина, Н.В.Екимова. —Белгород, 2010г.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся ОУ/Сост. В.И.Никулина, Н.В.Екимова. —Белгород, 2010г.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой)	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30

ногой), раз												
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

