

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Турмышская общеобразовательная школа»
Янтиковского муниципального округа Чувашской Республики**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор
Матросова Л.И.

Приказ № 118 от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ФУТБОЛ»**

2025-2026 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Михайлов Сергей Николаевич

с. Турмыш

Пояснительная записка

Футбол— один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки, бег укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в футбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по футболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в футбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по футболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Механизм реализации программы секции спортивных игр « футбол»:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Основной принцип работы кружка по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

В процессе занятий в группах решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Планируемые результаты работы

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в футбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по футболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по футболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по футболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научиться соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, , корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки;
6. Научиться организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научиться работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научиться формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

1. Научиться отбирать физические упражнения, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научиться составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научиться проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

Предполагаемые результаты освоения курса «футбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям . Учить взаимоотношению в команде. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль футбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Иметь представление об истории развития футбола, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в футболе. Играть в футбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке; договариваться и приходить к общему решению, работая в команде.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество
		часов
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола.	1
2	Правила мини-футбола .	1
3	Жесты судей.	1
4	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1
5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
6	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1
7	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1
8	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1
9	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
10	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1
11	Удар по летящему мячу серединой лба.	1

12	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1
13	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1
14	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
15	Остановка мяча	1
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
17	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1
18	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1
19	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	1
20	ведения правой и левой ногой	1
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
23	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1
24	Выбивание мяча ударом ногой.	1
25	Отбор мяча перехватом.	1
26	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
27	Отбор мяча в подкате	1
28	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
29	Игра вратаря	1
30	Ловля катящегося мяча.	1
31	Ловля мяча, летящего навстречу.	1
32	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
33	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
34	Тактика свободного нападения.	1
35	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
36	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
37	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
38	Командные тактические действия в нападении.	1
39	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
40	Групповые тактические действия в защите.	1
41	Двусторонняя учебная игра.	1
42	Упражнения с партнером.	1
43	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1
44	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1
45	Подвижная игра «Всадники».	1
46	Бег спиной вперед с поворотами.	1
47	Быстрые перемещения приставными шагами.	1
48	Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1
49	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1
50	Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	1
51	Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1
52	Бег по пересеченной местности.	1
53	Подвижная игра «Сумей догнать».	1
54	Активные упражнения на гибкость.	1
55	Упражнения на гибкость с отягощением.	1
56	Развитие скоростных способностей	1
57	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1
58	Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1
59	Эстафетный бег.	1
60	Бег с внезапными остановками и изменением направления движения	1
61	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.	1
62	Подвижная игра «Поймай мяч».	1
63	Подвижная игра « Охотники и утки».	1
64	Подвижная игра «В одно касание».	1

65	Участие в соревнованиях.	1
66	Судейство игры в футбол.	1
67	Товарищеская встреча	2

Итого 68 часов.

Список литературы

1. Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта.
2. Олимпийская литература, 2002 г.
3. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: АКАДЕМИЯ,2004.
4. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров /Под. ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина.- М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
5. Помещиков С. В., Столяров П. В. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие, 2012г.