

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Отдел образования администрации города Новочебоксарска

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 8"

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО
от 28.08.2026
протокол №1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УВР А.Н. Дагакова
01.09.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по школе
от 01.09.2026 №327.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка по футболу «БОКС»

Составитель программы
Ананьев М.А.,
Учитель физической культуры

Новочебоксарск 2026

Пояснительная записка

В секцию футбола привлекаются ребята младшей группы в возрасте 7 – 14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 40 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В группе решаются определённые задачи:

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

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх

попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Содержание обучения

№ п/п	Тема урока
1	Инструкция техники безопасности во время занятий футболом
2	Ведение мяча
3	Передача мяча в парах
4	Удар после поворота
5	Различные упражнения в тройках
6	Выполнение нормативов, учебная игра Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
7	Тактические занятия, учебная игра
8	ОФП
9	ОФП
10	Удары по воротам после передач
11	Учебная игра
12	Удар по воротам после ведения
13	ОФП
14	Тактические занятия, учебная игра
15	«Минский квадрат»
16	Учебная игра
17	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.
18	Удар по мячу головой, ногой.
19	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
20	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
21	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.
22	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.
23	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.
24	Передача мяча партнёру серединой лба.
25	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
26	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.
27	Тактическая игра в нападении и защите.
28	Кручение мяча
29	ОФП
30	Различные виды ударов, отработка ударов по воротам
31	Удары по воротам с лета.
32	Тактическая подготовка к играм
33	Испытание по контрольным нормативам.
34	Учебная игра

35	ОФП
36	Различные виды ударов, отработка ударов по воротам
37	Учебная игра
38	ОФП
39	Прием и передача мяча
40	Подведение итогов

Список литературы:

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
2. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»
3. «Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.Кислицын,Р.Л.Палтикевич, Г.И.ПогадаевИЦ «Академия», 2008
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.ЛюкшиновИзд.: Советский спорт , 2006
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. « Футбол. Настольная книга детского тренера. 1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/, 2010
9. « Всё о тренировке юного футболиста », М.Мукиан, Д.Дьюрст М., АСТ/«Астрель», 2008
10. « Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура», 2007
11. «Разминка футболиста» В.Варюшин , М., РГАФК, 2000
12. «Футбол: обучение базовой технике» , Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ, М., ТВТ Дивизион» , 2006
13. «Уроки спорта. Футбол» М.Дезор, АСТ «Астрель», 2004
14. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук, М., АСТ /Астрель» 2003
15. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова, М., «Советский спорт», 2003
16. «Спорт в школе .Футбол» И.Швыков, М, Терра спорт», 2002
17. «Футбол . Тренировка точности юных спортсменов», С.Голомазов, Б.Чирва, М., РГАФК, 1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева