

**Частное общеобразовательное учреждение начальная школа  
«Сократ»**

**РАСМОТРЕНА И  
ПРИНЯТА**

На заседании МО  
Протокол МО №1 от  
25.08.2023  
Протокол пед совета №1 от  
28.08.2023

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по УВ  
Ведяпина Н.Г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧОУ НШ «Сократ»  
/Мордвинцева С.В./

Приказ №47-ОД от 29.08.2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Футбол»**

**для 5-9 классов**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 68 часов в год, 2 часа в неделю**

**Учитель: Алдабаева Л. В**

## **Пояснительная записка**

Данная программа является программой дополнительного образования обучающихся 5-9 классов, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательного учреждения. Принята в образовательном учреждении, где используется программа В.И. Ляха, А.А.Зданевича. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11–12 лет.

### **Цели и задачи**

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию
- приобретение необходимых теоретических знаний
- овладение основными приёмами техники и тактики игры
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- привитие ученикам организаторских навыков
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально-физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	11 лет	12 лет
Бег 30 м(сек)	5.5	5.3
Прыжок в длину с /м (см)	150	160
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.7	6.4
Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8

### Планируемые результаты

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Элементы содержания	Дата
1	Теория	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	
2	Техническая подготовка	Остановка, передача	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	

		мяча	Учебная игра.	
3			Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	
4		Ведение мяча	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Учебная игра.	
5			Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.	
6			Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	
7			Игра «Квадрат». Учебная игра.	
8		Остановка мяча	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
9			Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
10			Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	
11			Элементы акробатики. Учебная игра.	
12			Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	
13		Удары по мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	
14			Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	
15			Техника игры вратаря. Учебная игра.	
16			Удары по катящемуся мячу. СФП. Учебная игра.	
17			«Квадрат». СФП. Учебная игра.	
18			Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.	
19			Удары по летящему мячу. Учебная игра.	
20			Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	
21			Удары по мячу носком. Учебная игра.	
22			Удары по мячу пяткой. Учебная игра.	
23			Жонглирование. Учебная игра.	
24			Удары по мячу с полулета. Учебная игра.	
25			Элементы акробатики. Учебная игра.	
26			Удары по мячу головой. Учебная игра.	
27			Эстафеты. Учебная игра	
28			Обманные движения (финты). Учебная игра.	
29			Игра «Квадрат». Учебная игра.	
30			Отбор мяча. СФП. Учебная игра.	
31	Тактическая подготовка		Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	



			Учебная игра.	
<u>33</u>			Тактика вратаря. Учебная игра.	
34			Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.	

Список литературы.

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006.
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», Сост. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
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, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы. Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова.– Белгород, 2010.