



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Зензелинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»**

Рассмотрена на заседании МО педагогов Центра «Точка роста» от «11» августа 2025г. Протокол №1	Принята на заседании Педагогического совета от «11» августа 2025 г. Протокол №1	«Утверждаю» Директор МКОУ «Зензелинская СОШ» <i>Мордасова О.Г.</i> Приказ № 11-О от «10» августа 2025 г.
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Футбол в школу (мальчики)»**

**Уровень программы: базовый**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 9-12 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Программу составила:**

Педагог дополнительного образования  
Фатхулина Вельмира Халилевна

Зензели 2025г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Основной образовательной программы основного общего образования для 5-7 классов (ФГОС ООО)
- Федерального перечня учебников на 2017-2018 уч.год (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253)
- Положение об организации внеурочной деятельности 7-9 кл, 2020 г.
- Положение о рабочей программе внеурочной учебной деятельности учащихся (Футбол) 7-9 классов, 2020 г.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 9—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 136 часа в год и реализуется в течение 36 учебных недель.

**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 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 школьников 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.

### **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 по 4 часа в неделю.

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 (мини-футбол) 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 учеников 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.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе районных соревнований по мини футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

#### **Планируемые результаты**

##### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
  - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
  - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД.*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;  
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно –оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

		<p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4	Остановка мяча	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>
5	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости</p> <p>ведение правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке</p>

		Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Футбол.** Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.



*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед)

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (12 часов)</b>		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	2
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	2
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	2
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2
<b>Общефизическая подготовка 33 (часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	6
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
9.	Акробатические упражнения.	7

10.	Легкоатлетические упражнения	8
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<b>Специальная физическая подготовка 34 ( часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	11
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	10
14.	Упражнения для развития ловкости	13
<b>Техническая подготовка (43 час)</b>		
15.	Техника передвижения	7
16.	Удары по мячу ногой	9
17.	Остановка мяча	6
18.	Ведение мяча	6
19.	Обманные движения (финты)	6
20.	Отбор мяча	6
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6
<b>Тактическая подготовка 18 ( часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	6
23.	Индивидуальные действия с мячом	6
24.	Групповые тактические действия	6
25.	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	<b>4</b>

### Содержание учебных тем.

#### Задачи:

- оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);

- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

### **Теоретическая подготовка**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

### **Практическая подготовка**

#### **Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

### **Общая Физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;

- движение строем.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов для:**

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

### **: Общееразвивающие упражнения с предметами**

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

### **Акробатические упражнения:**

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

### **: Подвижные игры и эстафеты**

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

### **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для развития быстроты:**

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника передвижения:**

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;

- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадам и прыжком.

### **Удары по мячу ногой:**

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Спортивное оборудование и инвентарь**

- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;

- мячи малые и большие.

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы**

### **Список использованной литературы:**

*Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

*Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

*Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.

*Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.

*Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А.* Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.

*Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

*Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

*Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации .