

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №76
имени 4-го Гвардейского Кубанского Кавалерийского корпуса

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 76 от «20» мая 2025 года
Протокол № 17 от «20» мая 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 76

Н.О. Стороженко
приказ № 75 от «20» мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

**Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)**

г. Краснодар, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности «Футбол» разработана для внеурочной деятельности лица и нацелена на совершенствование физического развития обучающихся, укрепление здоровья, приобщение к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей

личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол - поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Футбол, как спортивная командная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов.

Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Этим объясняется педагогическая целесообразность занятий данным видом спорта.

Кроме этого, занятия футболом содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляют повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма. Программа предусматривает последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков в области физкультурно-спортивной деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛ

Цель программы:

приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в футбол, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности и укрепления здоровья сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- ознакомить обучающихся с основами техники и тактики игры в футбол;
- создать функциональный «фундамент» для дальнейшего развития и совершенствования физических качеств обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила);
- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям футболом;
- развивать познавательные, творческие способности обучающихся;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, чувство самообладания и коллективизма, стремление к победе.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛ

Программа разработана для системы внеурочного образования и ориентирована на детей 7 - 17 лет. На изучение курса «Футбол» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛ

Основная форма организации образовательного процесса - групповая. Возможны индивидуальные беседы и консультации. Учебные группы комплектуются по заявлениям родителей. Рекомендованное количество обучающихся в группе 10-15 человек. Наиболее одаренные обучающиеся получают рекомендации по совершенствованию своего мастерства в ДЮСШ г. Екатеринбурга.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1-4 КЛАСС

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля. Требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений. Понятие о спортивной технике футболиста. Понятие об основных элементах игры в футбол: удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение, обводки и ложные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, основные технические приемы игры вратаря.

2. Физическая подготовка

Развитие координационных способностей

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.

Бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты. Ходьба по гимнастической скамейке. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Развитие скоростных способностей

Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

Развитие скоростно-силовых качеств

Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений.

3. Техническая подготовка

Ведение мяча (дриблинг).

Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты)

Обманные движения «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой»

Прием мяча

Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью. Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.

Передачи мяча

Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой. Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча в 1 касание и после приема мяча

Удары по мячу

Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой. Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу. Удары в 1 касание и после приема мяча.

4. Тактическая подготовка

Учебно-тренировочные игры

Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5. Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на % поля (зала), на ^, на все поле. Игры с ограничениями по времени: по 4 мин, по 5 мин, по 6 мин, по 7 мин, по 8 мин, по 9 мин, по 10 мин.

5-9 КЛАСС

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля. Требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Техника безопасности на занятиях по футболу.

Правила игры в футбол. Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений. Понятие о спортивной технике футболиста. Понятие об основных элементах игры в футбол: удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение, обводки и ложные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, основные технические приемы игры вратаря.

2. Физическая подготовка

Развитие координационных способностей

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.

Бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты. Ходьба по гимнастической скамейке. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Развитие скоростных способностей

Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

Развитие скоростно-силовых качеств

Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений.

Развитие силовых качеств

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для мышц ног

Развитие общей выносливости

Равномерный бег от 3 до 5 минут. Комплексное развитие физических качеств. Полоса препятствий.

3. Техническая подготовка

Ведение мяча (дриблинг)

Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты)

Обманные движения «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Финты ударом ногой с уби́ранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».

Прием мяча

Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью. Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.

Передачи мяча

Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой. Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча в 1 касание и после приема мяча

Удары по мячу

Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой. Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу. Удары в 1 касание и после приема мяча.

Отбор мяча

Отбор мяча у соперника движущегося во встречном направлении. Отбор мяча у соперника, движущегося в параллельном направлении.

4. Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия

Открывание, Закрывание соперника. Освобождение зоны

Групповые тактические действия

Простейшие комбинации: «стенка», «забегание», «скрещивание».

Командные тактические действия

Расположение при Атаке. Расположение при обороне. Переход из обороны в атаку. Переход из атаки в оборону.

Учебно - тренировочные игры

Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5. Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на % поля (зала), на ^, на все поле. Игры с ограничениями по времени: по 4мин, по 5мин, по 6 мин, по 7 мин, по 8 мин, по 9 мин, по 10 мин.

Подвижные игры.

В квадрате 8 * 8 м располагаются 4 игрока. Каждый обозначает вокруг себя круг диаметром 2 метра. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по земле и по воздуху. Остановку и удар выполнять одним касанием. Если касаний больше или мяч при передаче уходит мимо круга, это ошибка. Кто меньше сделает ошибок, тот и выиграл.

Вбрасывание мяча

Упражнение проводят на поле длиной до 20 м. Вратарь с мячом встает на линию штрафной площадки. На противоположной половине поля у боковых линий и перед штрафной площадкой обозначаются 3 круга диаметром 2 метра. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Мяч должен лететь по воздуху.

Добивание мяча головой

Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот, поднимает мяч над головой и резко бросает его перед собой вниз так, чтобы мяч отскочил в район 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Игра в стенку

На расстоянии 1 метра от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 метрах от штрафной площади (против другой стойки)

обозначают круг диаметром 1 метр. Игрок «А» ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, отдает пас чуть в сторону от стойки, примерно на 1 метр. В это время партнер «Б» резко стартует из штрафной площади к стойке, обегает её со стороны боковой линии поля и в одно касание отдает пас на ход партнеру «А». Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Обводка стоек

На поле в 5 метрах от штрафной площади устанавливают стойку. Далее по прямой через каждые один, два метра - ещё 3 стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Стойки можно установить по диагонали, вдоль штрафной, змейкой и т.д.

Мяч в кругу

На поле обозначают круг диаметром 15-20м. Один игрок с мячом стоит в центре круга, остальные (без мяча) - равномерно с внешней стороны круга. Центральной игрок низом передает мяч одному из партнеров. Тот возвращает ему мяч тем же приемом и т.д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вне круга, при приближении мяча сделать к нему рывок и после этого выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы научиться как можно дольше удерживать мяч и уметь играть на опережение. Можно увеличить нагрузку на игрока, организовав два круга.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ФУТБОЛ НА УРОВНЕ НОО, ООО, СОО

Планируемые личностные результаты на уровне начального общего образования:

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего образования:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещений соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;
- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;
- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	тестирование
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	лицейский турнир по футболу

Способы отслеживания результатов усвоения.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения внеурочной общеразвивающей программы «Футбол» обучающиеся получают возможность:

- узнать об особенностях истории возникновения футбола,
- понимать условия организации соревнований по футболу,
- освоить правила ведения игры;
- повторить общие и индивидуальные правила личной гигиены.

Обучающиеся:

- получают навыки осуществления спортивной деятельности в процессе игры в футбол;

- расширят представления о влиянии физических упражнений на организм человека;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки,
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- будет стремиться - к освоению правильных двигательных действий с футбольным мячом;
- овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека.

Обучающиеся должны **знать:**

- правила безопасности проведения тренировок;
- основы техники футбола;
- правила игры в футбол;
- терминологию в футболе;
- требования к инвентарю, одежде для занятий футболом;
- правила самостоятельного выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять специальную разминку;
- осуществлять ведение мяча (как минимум одним способом);
- выполнять обманные движения с мячом и без мяча;
- выполнять прием и передачи мяча (как минимум одним способом);
- выполнять удары по мячу (как минимум одним способом).
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

В процессе игры в футбол обучающиеся должны развивать чувство коллективизма, командный дух, волю и стремление к победе. Педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов по частоте пульса до начала тренировки, в ходе её и по окончании. Основным способом определения результативности учебно-тренировочного процесса является участие воспитанников в соревнованиях по футболу.

Эффективным средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является овладение детьми навыками игры в футбол и участие обучающихся в соревнованиях.

Формой подведения итогов реализации данной программы является организация соревнований, награждение победителей, положительная оценка активных участников программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 КЛАСС

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Теоретическая подготовка		4	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
1.1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
1.2	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2. Физическая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.1	Развитие координационных способностей	3	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.2	Развитие быстроты	3	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.3	Развитие скоростно — силовых качеств	4	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3. Техническая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.1	Техника ведения мяча (дриблинг)	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.2	Техника обманных движений (финты)	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.3	Техника приема мяча	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.4	Техника передач мяча	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru

3.5	Техника ударов по мячу	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4. Тактическая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4.1	Учебно — тренировочные игры	10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
ИТОГО:		34	

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Теоретическая подготовка		4	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
1.1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
1.2	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2. Физическая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.1	Развитие координационных способностей	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.2	Развитие быстроты	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.3	Развитие скоростно - силовых качеств	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.4	Развитие силовых качеств	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.5	Развитие выносливости	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
2.6	Комплексное развитие физических качеств	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3. Техническая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.1	Техника ведения мяча (дриблинг)	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.2	Техника обманных движений (финты)	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.3	Техника приема мяча	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.4	Техника передач мяча	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.5	Техника ударов по мячу	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
3.6	Техника отбора мяча	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4. Тактическая подготовка		10	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4.1	Индивидуальные тактические действия	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4.2	Групповые тактические действия	1	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
4.3	Командные тактические действия	2	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru

4.4	Учебно - тренировочные игры	6	ЦОС Моя Школа myschool.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1 .Андреев С. Н. Мини - футбол. - М.://Физкультура и спорт». 2008.
- 2 .Алиев Э., Андреев С.,Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
- 3 .Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
- 4 . Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника.Стратегия.Мастерство. М.; Эксмо, 2020
- 5 .Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола.Учебник. -М.:// Спорт, 2020.
- 6 .Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М:// Человек, 2015.
- 7 .Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
- 8 .Качанин, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
- 9 .Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010
- 10 .Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994.
- 11 .Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
- 12 .Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. - //Физкультура и Спорт, 2002, 2- ое исправленное и дополненное издание - (Азбука спорта).
- 13 .Швыков И.А., Футбол в школе. - М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
- 14 .Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
- 15 .Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с. 16. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

16. 4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. - М.; //Красивая книга, 2018

17. 9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.:// Человек, 2018 10.Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. ФГИС «Моя школа» myschool.edu.ru

Приложения:

Календарно-тематическое планирование

1-4 КЛАСС

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Варианты челночного бега, с изменением способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

7	Развитие быстроты Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Развитие скоростно — силовых качеств Броски набивного мяча.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Прыжки и многоскоки.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Сочетание прыжков и ускорений.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Сочетание прыжков и ускорений.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Техника ведения мяча (дриблинг) Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Техника обманных движений (финты) Обманные движения «уход» выпадам.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Финт «остановкой» мяча ногой.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Техника приема мяча Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Техника передач мяча Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Передачи мяча на месте и в движении.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Техника ударов по мячу Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу. Удары в 1 касание и после приема мяча.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

25	Учебно — тренировочные игры Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	Игры в различных составах: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на % поля (зала), на ^, на все поле.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на % поля (зала), на ^, на все поле.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на % поля (зала), на ^, на все поле.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Учебно — тренировочные игры	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Учебно — тренировочные игры	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Учебно — тренировочные игры	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
ИТОГО:		34		

5-9 КЛАСС

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Развитие быстроты Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Развитие скоростно - силовых качеств Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Сочетание прыжков и ускорений.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Развитие силовых качеств Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для мышц ног.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для мышц ног.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие выносливости Равномерный бег от 3 до 5 минут. Комплексное развитие физических качеств. Полоса препятствий.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Комплексное развитие физических качеств	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Техника ведения мяча (дриблинг) Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Ведение мяча всеми изученными способами с	1	Комбинированный	ЦОС Моя Школа

	увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.		урок	myschool.edu.ru
17	Техника обманных движений (финты) Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Техника приема мяча Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Техника передачи мяча Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Передачи мяча на месте и в движении.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Техника ударов по мячу Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой. Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Техника отбора мяча Отбор мяча у соперника движущегося во встречном направлении. Отбор мяча у соперника, движущегося в параллельном направлении.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Индивидуальные тактические действия Открытие, Закрывание соперника. Освобождение зоны	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Групповые тактические действия Простейшие комбинации: «стенка», «забегание», «скрещивание».	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Командные тактические действия Расположение при Атаке. Переход из обороны в атаку.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	Расположение при обороне. Переход из атаки в оборону.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Учебно - тренировочные игры Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4,	1	Комбинированный	ЦОС Моя Школа

	5Х5.		урок	myschool.edu.ru
32	Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х5.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
ИТОГО:		34		