Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

муниципального образования «Городской округ закрытое административно - территориальное образование Знаменск Астраханской области» «Средняя общеобразовательная

школа № 234»

Рассмотрено на заседании МО	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Приказ 141-к	**зам. директора по ВР**	**Директор школы**
от 25.08.26г	**_____Е.Г.Семихова**	**_____Т.Г.Нечаева**
	«__25_» _08___2026г.	**«__25_» _08___2026 г.**

Дополнительная общеобразовательная программа

спортивно – оздоровительное направление

«Футбол в школе»

срок реализации 1 год

возрастная категория учащихся 9 - 10 лет

Составитель: руководитель

спортивной секции Асетова К.С.

Пояснительная записка

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

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобразования и науки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Основной образовательной программы основного общего образования для 2 классов (ФГОС ООО)
- Федерального перечня учебников на 2026-2027 уч.год (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253)
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)
- План внеурочной учебной деятельности 2кл, 2026 г;
- Положение об организации внеурочной деятельности 2 кл, 2026 г.
- Положение о рабочей программе внеурочной учебной деятельности учащихся (Юные футболисты) 2 классов, 2026г.
- Учебного плана МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ N-234 на 2026 - 2027 учебный год;

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол в школе» МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ№234. 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– 10 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 34 часов в год (1 часа в неделю) и реализуется в течение 34 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 1 час 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 «Районная футбольная лига». 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 «Юные футболисты» 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 «Юные футболисты» 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.

Содержание программы

№	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)
3	**Удары по мячу**	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	**Остановка мяча**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	**Ведение мяча и обводка**	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	**Отбор мяча**	Выбивание мяча ударом ногой
7	**Вбрасывание мяча**	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	**Игра вратаря**	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке

		Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	**Выполнение комбинаций 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 вперёд).

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 3 классов

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5		Физподготовка. Бег,прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
7		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
8		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
9		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
10		Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
11		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
12		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
13		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
14		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
15		Товарищеская игра. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
16		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
17		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
18		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
19		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
20		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
21		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	

22		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
23		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
24		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	.
25		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
26		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
27		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
28		Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
29		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
30		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
31		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Прием мяча различными частями тела.	
32		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
33		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
34		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011
3. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт». Москва 2002
4. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
5. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
6. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
7. Физическая культура. Тестовый контроль ., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009