

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
МУ «Управление образования администрации города Ессентуки»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 11 города Ессентуки**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от
18.04.25



Утверждено и введено в действие
приказом
№ 08-ОД от 24.04.25
Директор М.С. Романова

Рабочая программа
«Футбол»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года 4 часа в неделю-(144ч.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Футболу» составлена для учащихся МБОУ СОШ № 11 на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей";

Направленность.

Образовательная программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа направлена, в первую очередь, на укрепление здоровья, физическое совершенствование учащихся, формирование здорового образа жизни.

Актуальность

В настоящее время важным элементом молодёжной политики государства является приобщение учащихся к здоровому образу жизни, привлечение подростков к занятиям спортом и развитие физических данных. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в результате её освоения в детях воспитывается коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувство ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества.

Объёмы и сроки освоения программы.

Общее количество часов – 144

Срок освоения программы – 2 года

Уровень: базовый

Отличительная особенность программы.

Занятия футболом способствуют не только развитию физической, морально-волевой личности ребенка, но и формирует полноценный коллектив единомышленников.

Адресат программы.

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки с 7 - 17 лет, демонстрирующие интерес к занятиям физической подготовкой и спортом, без медицинских противопоказаний.

Цель программы:

Данной программы является укрепление физического здоровья и приобщения детей к систематическим занятиям спортом через овладение навыками игры в футбол.

Задачи программы:

- обучающая:
 - Познакомить с историей футбола;
 - Обучить правилам игры в футбол;
 - Основам техники, тактики, правилам судейства и организацией проведения соревнований;
 - Обучить специальной терминологии и жестам судей.
- развивающие:
 - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
 - Развивать координационные движения, ловкость, быстроту;
 - Развивать память и скорость мышления;
 - Развивать коммуникативные качества личности ребенка;
 - Развивать морально-волевые качества;
 - Расширение спортивного кругозора детей
- воспитательные:
 - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
 - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
 - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

Условия реализации программы.

Возраст детей: 7 - 17 лет

Формирование групп:

Группы формируются на основании заявлений и допуска врача. Возможен допуск сразу на второй год обучения при прохождении тестирования, сдачи нормативов или собеседования. Возможны разновозрастные группы.

Срок реализации:

Программа рассчитана на полную реализацию в течение 2 лет:

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа, а также выезды на соревнования.

Формы занятий:

Командная, малыми группами, индивидуальная.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	
2	Общие основы футбол	6		6	тест
3	Общефизическая подготовка	6	14	20	зачёт
4	Специальная	6	14	20	

	подготовка				
5	Техническая подготов	6	20	26	зачёт
6	Тактическая подготовк	6	18	24	зачёт
7	Игровая подготовка	6	24	30	зачёт
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	
9	Итоговое занятие		2	2	зачёт
	Итого часов в год	40	104	144	

Ожидаемый результаты 1 года обучения:

Знать:

- теоретические сведения о футболе, правила игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила охраны труда и пожарной безопасности;
- азы тактической подготовки

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Знать:

- представление о футболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- как правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- технико-тактический арсенал игры в футбол;
- разнообразную игровую практику;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	
2	Общие основы футбол	6		6	тест

3	Общефизическая подготовка	6	14	20	зачёт
4	Специальная подготовка	6	14	20	
5	Техническая подготовка	6	20	26	зачёт
6	Тактическая подготовка	6	18	24	зачёт
7	Игровая подготовка	6	24	30	зачёт
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	
9	Итоговое занятие		2	2	зачёт
	Итого часов в год	40	104	144	

Ожидаемый результаты 1 года обучения:

Знать:

- теоретические сведения о футболе, правила игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила охраны труда и пожарной безопасности;
- азы тактической подготовки

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Знать:

- представление о футболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- как правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- технико-тактический арсенал игры в футбол;
- разнообразную игровую практику;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Календарно-тематический план.

№п/п	дата	Тема урока	Основные вопросы и понятия	Деятельность учащихся
1		Родительское собрание	Знакомство с программой	

2		Комплектование групп		
3		Дополнительное собрание родителей и учащихся		

4		Вводный инструктаж объединения. Техника безопасности	Охрана труда и правила поведения. Правила техники безопасности	
5		Просмотр навыков. Игровое занятие		Играют в футбол.
6		Просмотр навыков. Игровое занятие		
7		ОФП	- Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести. - Удары по мячу головой - Остановка мяча. - Ведение мяча. - Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака ворот. - «Передай мяч и выходи». - Защита . Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке ворот . - Подстраховка. - Система личной защиты. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-футбола. <u>Практика</u>	Совершенствуют физическую форму. Отрабатывают технику паса.
8		ОФП		
9		Обучение игре в паса		
10		Обучение игре в паса		
11		Передача мяча внутренней стороной стопы		
12		Передача мяча внутренней стороной стопы		Совершенствуют физическую форму. Отрабатывают остановку мяча.
13		Передача мяча внешней стороной стопы		
14		Передача мяча внешней стороной стопы		
15		Передача мяча правой и левой ногой		
16		Передача мяча правой и левой ногой		
17		ОФП		
18		ОФП		
19		Остановка мяча		
20		Остановка мяча		
21		Остановка мяча с уходом		
22		Остановка мяча с уходом		Совершенствуют физическую форму.
23		Остановка мяча с закрыванием корпусом		
24		Остановка мяча с закрыванием корпусом		Совершенствуют физическую форму.
25		ОФП		
26		ОФП		Отрабатывают удары по мячу.
27		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком		
28		Удары внутренней стороной стопы, подъёмом, носком		
29		Удары с хода с прокатом		
30		Удары с хода с прокатом		
31		Удары слета, головой		
32		Удары слета, головой		
33		ОФП		Совершенствуют

34		ОФП	- Отработка техники и тактики при игре в мини-футбол. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-футбола. - Товарищеские игры с	физическую форму.
----	--	-----	---	-------------------

			командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	
35		Отработка действий в защите	азы тактической подготовки	Выполняют технико-тактические задания
36		Отработка действий в защите		
37		Действия в защите 5 на 4		
38		Действия в защите 5 на 4		
39		Подстраховка защитников, индивидуальные действия	индивидуальный двигательный режим	Совершенствуют физическую форму. Выполняют технико-тактические задания
40		Подстраховка защитников, индивидуальные действия		
41		ОФП		
42		ОФП		
43		Выход из под прессинга		Выполняют технико-тактические задания
44		Выход из под прессинга		
45		Отработка выхода в контр атаку		
46		Отработка выхода в контр атаку		
47		Отработка выхода из обороны		Совершенствуют физическую форму. Играют в футбол.
48		Отработка выхода из обороны		
49		ОФП		
50		ОФП		
51		Игровое занятие		Выполняют технико-тактические задания
52		Игровое занятие		
53		Отработка прессинга		
54		Отработка прессинга		
55		Активная оборона		Совершенствуют физическую форму. Выполняют технико-тактические задания
56		Активная оборона		
57		ОФП		
58		ОФП		
59		Контроль мяча	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Играют в футбол.
60		Контроль мяча		
61		Игра на удержание		
62		Игра на удержание		
63		Игровое занятие		Совершенствуют физическую форму. Выполняют удары по мячу.
64		Игровое занятие		
65		Игровое занятие		
66		Игровое занятие		
67		ОФП		
68		ОФП		
69		Удары по мячу		
70		Удары по мячу		

71		Игра «Квадрат»		Выполняют технико-тактические задания.
72		Игра «Квадрат»		
73		Игра на удержание		
74		Игра на удержание		
75		ОФП		Совершенствуют физическую форму.
76		ОФП		
77		Передачи в 1-2 касания		

78		Передачи в 1-2 касания		тактические задания.
79		Выходы к воротам		
80		Выходы к воротам		
81		Игра 5 на 4		
82		Игра 5 на 4		
83		ОФП	индивидуальный двигательный режим	Совершенствуют физическую форму.
84		ОФП		
85		Кросс		
86		Кросс		
87		Удары		
88		Удары	технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида	Выполняют удары по мячу.
89		Игровое занятие		
90		Игровое занятие		
91		ОФП		Играют в футбол.
92		ОФП		
93		Игра 3на 3		
94		Игра 3на 3		
95		Прессинг		
96		Прессинг		Совершенствуют физическую форму.
97		Выход из прессинга		
98		Выход из прессинга		
99		ОФП	азы тактической подготовки	Изучают тактику.
100		ОФП		
101		Разбор угловых		
102		Разбор угловых		
103		Разбор аутов		
104		Разбор аутов		
105		Разбор штрафных	индивидуальный двигательный режим	Совершенствуют физическую форму.
106		Разбор штрафных		
107		ОФП		Играют в футбол.
108		ОФП		
109		Игровое занятие		Совершенствуют физическую форму.
110		Игровое занятие		
111		Скоростно-силовая работа		Выполняют технико-тактические задания.
112		Скоростно-силовая работа		
113		Техника обработки мяча		Совершенствуют физическую форму.
114		Техника обработки мяча		
115		ОФП		
116		ОФП		

117		Обводка игрока		Выполняют технико-тактические задания. Совершенствуют физическую форму.
118		Обводка игрока		
119		Финты		
120		Финты		
121		Выход 2 на 2		
122		Выход 2 на 2		
123		ОФП		
124		ОФП		

125		Игровое занятие	азы тактической подготовки	Играют в футбол.
126		Игровое занятие		Отрабатывают стандартные положения
127		Отработка стандартных положений		
128		Отработка стандартных положений		Изучают тактику.
129		Тактическое занятие		
130		Тактическое занятие		Совершенствуют физическую форму.
131		ОФП		
132		ОФП		Играют в футбол.
133		Игра по заданию		
134		Игра по заданию		
135		Игровое занятие	Подведение итогов года. Соревнования в группе.	Совершенствуют физическую форму.
136		Игровое занятие		
137		Свободное занятие		
138		Свободное занятие		
139		ОФП		Участвуют в чемпионате.
140		ОФП		
141		Чемпионат среди занимающихся		Играют в футбол.
142		Чемпионат среди занимающихся		
143		Итоговое занятие		
144		Итоговое занятие		

Оценочные и методические материалы
Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Общие основы футбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, беседа, практические задания.	Литература, плакаты(строение человека, судейская жестикуляция) Правила судейства в футболе.	Контрольные тесты

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, работа в парах.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Контрольные нормативы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, практические занятия, работа в парах, наглядный	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Контрольные нормативы

		групповая, в парах	показ педагогом.		
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, работа в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточные тесты
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, работа в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточные тесты
6	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, соревнования, товарищеские матчи, учебно-тренировочные и контрольные игры	Практические занятия, работа в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, товарищеские матчи