

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской
области

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Учено мнение Совета родителей
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ № 23 г Сызрани

Мерс А.М. _____
Приказ № 121/12 - ОД
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДНЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. ФУТБОЛ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

Сызрань, 2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи: Обучающие:

- Обучение основам футбольной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к мини-футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики футбольной игры, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в мини-футбол.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам футбольных турниров.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементы такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решения. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. В сё это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

- Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.
- Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе

эффективности техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма, вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Многократное повторение технических приёмов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

- Обучение техническим приёмам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем научиться писать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, а потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого нового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.
- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый вид взаимоотношений с партнёрами, особенности протекания физиологических биохимических процессов.

В процессе реализации программы курса следует опираться на – методические принципы:

- * развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
 - * активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны; *
- доступности, последовательности и системности изложения программного материала; – дидактические принципы:
- * психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
 - * минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
 - * целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
 - * вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
 - * творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Футбол для всех» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и общеинтеллектуального направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 7 классов составлена из расчета 35 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 45 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие. Группа формируется до 15 человек.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

– воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физические потребности к тренировкам и участия в соревнованиях.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными: результатами изучения курса спортивная мастерская «Мини-футбол» являются:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в мини-футбол

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

развивать любознательность и сообразительность;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные Ученик

научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы; устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;*
- *осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.*

Коммуникативные Ученик

научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.*

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

2. Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.

3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.

4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы футболисты учились хорошо в общеобразовательных школах.

5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей к занятиям футболом.

6. Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приёмы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и своевременных пасов не может быть хороших футболистов.

7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.

8. Обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.

9. Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы, а не только физической готовности игроков.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
Для 5-9 классов			
1	Теоретическая подготовка	4	1. История развития мини- футбола в России 2. Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей

2	Физическая подготовка футболистов	6	1. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы 3. Комбинации из освоенных элементов
3	Ведения мяча и жонглирование	10	Ведение мяча: 1. внутренней и внешней сторонами подъёма; 2. с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; 3. с обводкой стоек; 4. с применением обманных движений; 5. с последующим ударом в цель; 6. после остановок разными способами. Жонглирование мячом: 1. одной ногой /стойкой/; 2. двумя ногами /стопами/; 3. двумя ногами /бёдрами/; 4. с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; 5. с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; 6. с чередованием «стопа-бедро-голова».
4	Остановки и передачи мяча	12	Остановки мяча: 1. мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку,- подошвой и разными частями стопы; 2. мяча, летящего по воздуху,- стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: 1. короткие, средние и длинные; 2. выполняемые разными частями стопы; 3. головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5	Удары по мячу различными способами	18	Удары по мячу: 1.удар по неподвижному мячу; 2.после прямолинейного бега; 3.после зигзагообразного бега; 4.после имитации сопротивления партнёра; 5.после реального сопротивления партнёра (игра 1×1). Удары по движущемуся мячу: 1.прямолинейное ведение и удар; 2.обводка стоек и удар; 3.обводка партнёра и удар. Удары после приёма мяча: 1. после коротких, средних и длинных передач мяча; 2.после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в затруднённых условиях: • по летящему мячу; • из-под прессинга; • в игровом упражнении 1×1. 3.Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. 4.Удары в реальной игре: • завершение игровых эпизодов; □ штрафные и угловые удары.
6	Передачи и отбор мяча	10	1.Передача после остановки мяча 2.Передача после ведения мяча 3.Передача в одно касание 4.Отбор выбиванием мяча 5.Отбор перехватом на опережение 6.Выбрасывание мяча из аута 7.Техника передвижений в игре 8.Обводка соперника в борьбе или без борьбы
7	Нормативы и соревнования	8	1.Прием нормативов по физической подготовке 2.Прием нормативов по специальной физической подготовке 3.Прием нормативов по технической подготовке 4.Участие в официальных соревнованиях 5.Участие в турнирах и товарищеских встречах
Итого		68	Всего 68

С учётом всего вышесказанного составлена эта программа, в основе которой лежит принцип: много повторений одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	4
1.1	История развития мини- футбола в России	2
1.2	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	2
2.	Физическая подготовка футболистов	6
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	2
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	2

2.3	Комбинации из освоенных элементов	2
3.	Ведения мяча и жонглирование	22
3.1	Перекатывание мяча вперед, назад, в стороны	2
3.2	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	2
3.3	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	2
3.4	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	2
3.4	Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	2
3.5	Жонглирование одной ногой(стойкой) не опуская ногу	2
3.6	Жонглирование головой	2
3.7	Жонглирование всеми частями тела попеременно	2
4.	Удары и остановки мяча	18
4.1	Удар внутренней частью стопы	2
4.2	Удар внешней частью стопы	2
4.3	Удар подъёмом стопы	2
4.4	Удар с лета	2
4.5.	Удар головой	2
4.5.	Остановка подошвой стопы	2
4.3	Остановка коленом	2
5.	Передачи и отбор мяча	10
5.	Передача после остановки мяча	2
5.1	Передача после ведения мяча	2
5.2	Передача в одно касание	2
5.3	Отбор выбиванием мяча	2
5.4	Отбор перехватом на опережение	2
6.	Нормативы и соревнования	10
6.1	По физической подготовке	2
6.2	По специальной физической подготовке	2
6.3	По технической подготовке	2
6.5	Участие в турнирах и товарищеских встречах	2
ИТОГО:		68

VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в шашки, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в интеллектуальных играх, в частности игре в шахматы.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в футбольных турнирах в школе, участие в соревнованиях по футболу на районном уровне.

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список источников информации:

«Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет, 10-12 лет» /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008г. , -272с. «Библиотека футбола»

Медиаресурсы и Интернет-ресурсы

- www.scientific.ru
- www.openclass.ru
- <http://physnet.ru>
- www.bio.1september.ru
- www.bio.nature.ru
- www.phys.msu.ru
- www.km.ru/education
- www.edios.ru

Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

- учителю – спортивный зал, футзальные мячи, конусы, ворота, свисток, секундомер, компьютер, проектор, принтер, ксерокс для подготовки различного материала.

- обучающимся – спортивная форма, спортивная обувь и огромное желание играть в футбол. .

демонстрационная доска с магнитными шашками.