

Принято  
педагогическим советом ГОУ ЯО  
«Петровская школа-интернат»  
№1 от 31.08.2023

«Утверждаю»  
Директор ГОУ ЯО «Петровская школа-  
интернат»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Ратихина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа кружка  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол для всех»  
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»**

Программу составил  
руководитель кружка: Царёв П.В.

**2023** год

## **Пояснительная записка**

Программа «Футбол для всех» является программой дополнительного образования, относится к физкультурно-спортивной направленности.

К занятиям привлекаются ребята в возрасте 13-17 лет. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

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

**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.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

**Целью занятий** являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

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.

### **Ожидаемый результат**

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

### **Планируемые результаты**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

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

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

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол для всех» 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:***

- 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.

### **Тематическое планирование**

| <b>№</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата</b> |
|-----------|---|---------------------|-------------|
| <b>1.</b> | Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.                  | 1                   |             |
| <b>2.</b> | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1                   |             |
| <b>3.</b> | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь    | 1                   |             |
| <b>4.</b> | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба  | 1                   |             |
| <b>5.</b> | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой<br>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  | 1                   |             |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | Остановка мяча грудью<br>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы   |   |  |
| 6.  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)                       | 1 |  |
| 7.  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Обводка с помощью обманных движений (финтов)                            | 1 |  |
| 8.  | Выбивание мяча ударом ногой  | 1 |  |
| 9.  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом   | 1 |  |
| 10. | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча<br>Ловля мяча, летящего навстречу<br>Ловля мяча сверху в прыжке<br>Отбивание мяча кулаком в прыжке<br>Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 |  |
| 11. | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.   | 1 |  |
| 12. | Тактика свободного нападения<br>Позиционные нападения без изменения позиций<br>Позиционные нападения с изменением позиций  | 1 |  |
| 13. | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                    | 1 |  |
| 14. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности  | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 15. | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  | 1 |  |
| 16. | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Командная игра.   | 1 |  |
| 17. | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Командная игра.   | 1 |  |
| 18. | Подача мяча в штрафную площадь.<br>Командная игра.  | 1 |  |
| 19. | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Командная игра.                                      | 1 |  |
| 20. | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)<br><br>Командная игра.   | 1 |  |
| 21. | Обводка с помощью обманных движений (финтов). Командная игра.   | 1 |  |
| 22. | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Командная игра.              | 1 |  |
| 23. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности | 1 |  |
| 24. | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br><br>Командная игра.   | 1 |  |
| 25. | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Командная игра.   | 1 |  |
| 26. | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Командная игра.                                      | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 27. | Взаимодействие двух игроков в нападении. Командная игра   | 1 |  |
| 28. | Игры, развивающие физические способности. Командная игра.   | 1 |  |
| 29. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Командная игра.                          | 1 |  |
| 30. | Жонглирование. Техника передвижений игрока. Командная игра.   | 1 |  |
| 31. | Жонглирование. Обманные движения, финты. Командная игра.  | 1 |  |
| 32. | Организация и построение "стенки". Командная игра.  | 1 |  |
| 33. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности | 1 |  |
| 34. | <b>Подведение итогов года</b>   | 1 |  |

## **Материально-техническое и информационное обеспечение**

### Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные