

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ СОШ №13  
Кабанова Е.А.  
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Кожаный мяч»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Состав группы: 25 обучающихся

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 25482

Автор-составитель:  
Куквинов Сергей Георгиевич  
учитель физической культуры

с.Ореховка  
2024 год

# Комплекс основных характеристик программы

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Кожаный мяч» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООП НОО учебному плану, годовому календарному учебному графику МКОУ СОШ №13 и реализует внеурочной деятельности, предусмотренное для обучающихся 9-11 класса. Программа разработана на основе авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа физического воспитания обучающихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. И плана мероприятий по ее реализации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3648-20, утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2019 г. №649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Приказ Министерства образования и науки и образования от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки и образования от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

В соответствии с Методическими рекомендациями для руководящих и педагогических работников образовательных организаций Ставропольского края в 2024 – 2025 учебном году.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кожаный мяч» имеет спортивную направленность, так как ориентирована на приобщение детей и подростков к миру спорту. Форма организации

программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности.

### **Задачи программы.**

#### ***Образовательные:***

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 9-11 классов.**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая (мальчики и девочки)

**Режим занятий:** 2 часа в неделю. Всего 68 часов в год.

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в четырех разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры; соревнования и контрольные игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны

упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **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.

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 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. Упражнения выполняются с

учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		все го	тео рия	практ ика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний (6 ч)</b>				
1.1	Вводное занятие. Развитие футбола в России и за рубежом. Общая физическая подготовка.	2	2	-	Устный опрос
1.2	Терминология элементов футбола. ОФП.	2	2	-	Устный опрос
1.3	Строение и функции организма человека. ОФП	2	2	-	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка (30ч)</b>				
2.1	Специальная физическая подготовка.	2	1	1	зачет
2.2	Упражнения для развития скорости..	2	1	1	зачет
2.3	Упражнения для развития скорости.	2	1	1	зачет
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1	зачет
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	зачет
2.6	Упражнения для развития ловкости	2	1	1	зачет
2.7	Техника передвижения	2	1	1	зачет
2.8	Удары по мячу ногой.	2	1	1	зачет
2.9	Удары по мячу головой.	2	1	1	зачет
2.10	Остановка мяча.	2	1	1	зачет
2.11	Ведение мяча.	2	1	1	зачет

2.12	Обманные движения (финты).	2	1	1	зачет
2.13	Контрольно-силовые упражнения	2	1	1	зачет
2.14	Техника игры вратаря.	2	1	1	зачет
2.15	Тактика нападения.	2	1	1	зачет
<b>3</b>	<b>Раздел 3.Тактическая подготовка ( 36ч)</b>				
3.1	Тактическая подготовка.	2	1	1	зачет
3.2	Тактическая подготовка. Командные действия.	2	1	1	зачет
3.3	Тактика защиты.	2	1	1	зачет
3.4	Тактика вратаря.	2	1	1	зачет
3.5	Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	зачет
3.6	Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	зачет
3.7	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	зачет
3.8	Тактика игры в защите.	2	1	1	зачет
3.9	Техника игры вратаря.	2	1	1	зачет
3.10	Техника ударов, передвижений, остановок	2	1	1	зачет
3.11	Тактика нападения.	2	1	1	зачет
3.12	Тактика нападения.	2	1	1	зачет
3.13	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	зачет
3.14	Упражнения для развития ловкости.	2	1	1	зачет
3.15	Техника выполнения финтов.	2	1	1	зачет
3.16	Техника выполнения финтов.	2	1	1	зачет
3.17	Техника удара .Штрафные удары дары по воротам.	2	1	1	зачет
3.18	Контрольная игра.	2	1	1	зачет
	Итого часов	72	42	30	

## **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях футболом;
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся должны

***знать:***

- 1.Правила техники безопасности;
- 2.Правила игры;
- 3.Терминологию футбола.

***Уметь:***

- 1.Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- 2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- 3.Обладать тактикой атаки и обороны;

***иметь навыки:***

- 1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
- 2.Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне.

## Комплекс организационно – педагогических условий

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6.09	15.00-16.00	лекция	2	Вводное занятие. Развитие футбола в России и за рубежом. Общая физическая подготовка.	Актовый зал	Устный опрос,
2	сентябрь	13.09	15.00-16.00	путешествие	2	Терминология элементов футбола. ОФП.	Актовый зал	наблюдение
3	сентябрь	20.09	15.00-16.00	беседа	2	Строение и функции организма человека. ОФП	Актовый зал	Проигрывание ситуаций
4	сентябрь	27.09	15.00-16.00	лекция	2	Специальная физическая подготовка.	Актовый зал	Проигрывание ситуаций
5	октябрь	04.10	15.00-16.00	практикум	2	Упражнения для развития скорости..	Актовый зал	анкетирование
6	октябрь	11.10	15.00-16.00	игра	2	Упражнения для развития скорости.	Актовый зал	Анализ просмотренного
7	октябрь	18.10	15.00-16.00	практикум	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Актовый зал	Анализ просмотренного
8	октябрь	25.10	15.00-16.00	лекция	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Актовый зал	наблюдение
9	октябрь	01.11	15.00-16.00	ролевая игра	2	Упражнения для развития ловкости	Актовый зал	презентация
10	ноябрь	08.11	15.00-16.00	деловая игра	2	Техника передвижения	Актовый зал	анкетирование

11	ноябрь	15.11	15.00-16.00	имитационная игра	2	Удары по мячу ногой.	Актовый зал	наблюдение
12	ноябрь	22.11	15.00-16.00	имитационная игра	2	Удары по мячу головой.	Актовый зал	консультация
13	ноябрь	29.11	15.00-16.00	имитационная игра	2	Остановка мяча.	Актовый зал	наблюдение
14	декабрь	06.12	15.00-16.00	имитационная игра	2	Ведение мяча.	Актовый зал	наблюдение
15	декабрь	13.12	15.00-16.00	комбинированная	2	Обманные движения (финты).	Актовый зал	Работа над созданием сценических образов
16	декабрь	20.12	15.00-16.00	комбинированная	2	Контрольно-силовые упражнения	Актовый зал	наблюдение
17	декабрь	27.12	15.00-16.00	практикум	2	Техника игры вратаря..	Актовый зал	тестирование
18	январь	10.01	15.00-16.00	комбинированная	2	Тактика нападения.	Актовый зал	тестирование
19	январь	17.01	15.00-16.00	лекция	2	Тактическая подготовка.	Актовый зал	Устный опрос
20	январь	24.01	15.00-16.00	лекция	2	Тактическая подготовка. Командные действия.	Актовый зал	наблюдение
21	январь	31.01	15.00-16.00	практикум	2	Тактика защиты.	Актовый зал	Работа над созданием сценических образов
22	февраль	07.02	15.00-16.00	практикум	2	Тактика вратаря.	Актовый зал	Работа над созданием сценических образов
23	февраль	14.02	15.00-16.00	практикум	2	Учебно-тренировочная игра.	Актовый зал	Работа над созданием сценических образов
24	февраль	21.02	15.00-16.00	комбинированная	2	Учебно-тренировочная игра.	Актовый зал	Анализ просмотренного
25	февраль	28.02	15.00-16.00	комбинированная	2	Упражнения для развития специальной выносливости..	Актовый зал	Анализ просмотренного
26	март	07.03	15.00-16.00	комбинированная	2	Тактика игры в защите.	Актовый зал	Анализ просмотренного
27	март	14.03	15.00-16.00	комбинированная	2	Техника игры	Актовый зал	Анализ просмотренного

						вратаря.		го
28	март	21.03	15.00-16.00	комбинированная	2	Техника ударов, передвижений, остановок.	Актовый зал	Анализ просмотренного
29	март	28.03	15.00-16.00	комбинированная	2	Тактика нападения.	Актовый зал	Устный опрос
30	апрель	04.04	15.00-16.00	комбинированная	2	Тактика нападения.	Актовый зал	анкетирование
31	апрель	11.04	15.00-16.00	лекция	2	Упражнения для развития специальной выносливости.	Актовый зал	презентация
32	апрель	18.04	15.00-16.00	ролевая игра	2	Упражнения для развития ловкости.	Актовый зал	консультация
33	апрель	25.04	15.00-16.00	ролевая игра	2	Техника выполнения финтов.	Актовый зал	презентация
34	май	16.05	15.00-16.00	практикум	2	Техника выполнения финтов.	Актовый зал	Анализ просмотренного
35	май	23.05	15.00-16.00	практикум	2	Техника удара .Штрафные удары дары по воротам.	Актовый зал	Анализ просмотренного
36	май	29.05	15.00-16.00	практикум	2	Контрольная игра.	Актовый зал	Анализ просмотренного
Итого:					<b>72 часа</b>			

## **Список литературы**

- Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2023.
- Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2022.
- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2020.
- Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019.
- Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
- Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2021.
- Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
- Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2021.
- Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
- Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2021.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2019.
- Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2018 г.
- Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2018 г.
- Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2023 г.