

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Принята**

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2017 г. № 10

**Утверждаю**

Директор  Л.В.Смирнова

Приказ от 31.08.2017 г. № 116-у



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Футбол»**

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик-

Лебедев Кирилл Всеволодович

педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка.....	стр. 3
Учебный план 1 года обучения.....	стр. 8
Учебный план 2 года обучения.....	стр. 9
Календарный учебный график.....	стр. 10
Рабочая программа .....	стр. 11
Оценочные и методические материалы.....	стр. 21
Список литературы.....	стр. 23

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Футбол» физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

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

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
10. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
11. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
13. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год

### **Актуальность**

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 стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

### **Отличительная особенность данной программы**

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 занимающихся к данному виду спорта.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 9-11 лет (3-5 класс). Для занятий в объединение принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

### **Цель программы:**

Достижение выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшение манёвренности и подвижности футболиста в играх, повышение уровня его морально-волевых качеств.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- ✓ изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

#### *Развивающие:*

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✓ привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- ✓ 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; участие в соревнованиях по футболу.

#### *Воспитательные:*

- ✓ воспитание волевых качеств, умение терпеть боль, коммуникативных навыков (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, во время и после него).
- ✓ воспитание умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперника.
- ✓ воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

### **Условия реализации программы:**

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие

необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях естественнонаучной направленности. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Для занятий требуется: спортивный школьный зал, спортивный инвентарь: футбольные мячи, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый обучающийся должен иметь: Спортивную форму, спортивную обувь, наколенники.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации деятельности учащихся:

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия;
- тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- медицинский контроль.

Методы обучения на занятиях:

- вербальный – объяснение терминов, новых понятий,
- наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения,
- практический - выполнение практических заданий и упражнений,
- игровой - моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся.

## Планируемые результаты

### Предметные

*Учащиеся должны достигнуть следующих показателей:*

- ✓ изучат элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол;
- ✓ укрепят здоровье и закалят организм;
- ✓ приобретут интерес к систематическим занятием футболом;
- ✓ разовьют быстроту, ловкость и координацию движений;
- ✓ овладеют техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- ✓ освоят правила игры в футбол;
- ✓ примут участие в соревнованиях по футболу;
- ✓ воспитают волевые качества, умение терпеть боль, коммуникативные навыки (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, во время и после него).
- ✓ воспитают умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперников.
- ✓ воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

### Метапредметные

#### *интеллектуальные:*

учащиеся научатся:

- ✓ понимать занятие футболом как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### *коммуникативные:*

учащиеся научатся:

- ✓ овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

#### *учебно-организационные:*

учащиеся научатся:

- ✓ добросовестно выполнять задания, осознанное стремление к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### *Личностные*

#### у учащихся будут сформированы:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ навыки планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### у учащихся могут быть сформированы:

- ✓ умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Медицинское обследование	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	Индивидуальный
3.	Гигиенические знания и навыки.	2	1	1	Индивидуальный
4.	Правила игры в футбол.	4	1	3	Индивидуальный
5.	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22	Индивидуальный
6.	Техника игры в футбол	22	1	21	Индивидуальный
7.	Тактика игры в футбол	12	1	11	Индивидуальный
8.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Индивидуальный
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	8	64	



### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Медицинское обследование	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
2.	Развитие футбола в России	2	1	1	Индивидуальный
3.	Закаливание	2	1	1	Индивидуальный
4.	Место занятий и оборудование	2	1	1	Индивидуальный
5.	Общая и специальная физическая подготовка	24	-	24	Индивидуальный
6.	Техника игры в футбол	22	1	21	Индивидуальный
7.	Тактика игры в футбол	12	1	11	Индивидуальный
8.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Индивидуальный
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	8	64	

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Группа №1

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 9-11 лет

## **Задачи программы:**

### *Обучающие:*

- ✓ изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### *Развивающие:*

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✓ привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- ✓ 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; участие в соревнованиях по футболу.

### *Воспитательные:*

- ✓ воспитание волевых качеств, умение терпеть боль, коммуникативных навыков (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, во время и после него).
- ✓ воспитание умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперника.
- ✓ воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

## **Ожидаемые (прогнозируемые) результаты 1-ый год обучения**

*В результате реализации данной программы, обучающиеся будут знать:*

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

*В результате реализации данной программы, обучающиеся будут уметь:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

## **Ожидаемые (прогнозируемые) результаты 2-ой год обучения**

*В результате реализации данной программы, обучающиеся будут знать:*

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение

*В результате реализации данной программы, обучающиеся будут 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.

**Календарно-тематическое планирование  
1 группа 1 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Медицинское обследование.	1	1			Входной
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1			Индивидуальный
3	Гигиенические знания и навыки	1	1			Индивидуальный
4	Правила игры в футбол	1	1			Индивидуальный
5	Правила игры в футбол	-	2			Индивидуальный
6	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
7	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
8	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
9	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
10	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
11	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
12	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
13	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
14	Общая и специальная подготовка	-	2			Промежуточный
15	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
16	Общая и специальная подготовка	-	2			Индивидуальный
17	Техника игры в футбол	1	1			Индивидуальный
18	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
19	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
20	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
21	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
22	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
23	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
24	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
25	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
26	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
27	Техника игры в футбол	-	2			Индивидуальный
28	Тактика игры в футбол	1	1			Индивидуальный
29	Тактика игры в футбол	-	2			Индивидуальный
30	Тактика игры в футбол	-	2			Индивидуальный
31	Тактика игры в футбол	-	2			Индивидуальный
32	Тактика игры в футбол	-	2			Индивидуальный
33	Тактика игры в футбол	-	2			Индивидуальный
34	Участие в соревнованиях	-	2			Индивидуальный
35	Участие в соревнованиях	-	2			Индивидуальный
36	Итоговое занятие	1	1			Итоговый

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Медицинское обследование.

*Теория:* Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале и на стадионе.

*Практика:* *Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

### 2. Физическая культура и спорт в России.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

*Практика:* *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

### 3. Гигиенические знания и навыки.

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника.

*Практика:* *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

### 4. Правила игры в футбол.

*Теория:* Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:* *Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

*Практика:* *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. *Специальные упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

## 6. Техника игры в футбол.

*Теория:* Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практика:* Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## 7. Тактика игры в футбол.

*Теория:* Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практика:* Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## 8. Участие в соревнованиях.

*Практика:* Командные игры

## 9. Итоговое занятие

*Практика:* подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.



**Календарно-тематическое планирование  
1 группа 2 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Медицинское обследование.	1	1			входной
2	Развитие футбола в России.	1	1			наблюдение
3	Закаливание	1	1			наблюдение
4	Место занятий и оборудование	1	1			наблюдение
5	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
6	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
7	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
8	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
9	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
10	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
11	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
12	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
13	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
14	Общая и специальная подготовка	-	2			промежуточный
15	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
16	Общая и специальная подготовка	-	2			наблюдение
17	Техника игры в футбол	1	1			наблюдение
18	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
19	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
20	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
21	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
22	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
23	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
24	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
25	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
26	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
27	Техника игры в футбол	-	2			наблюдение
28	Тактика игры в футбол	1	1			наблюдение
29	Тактика игры в футбол	-	2			наблюдение
30	Тактика игры в футбол	-	2			наблюдение
31	Тактика игры в футбол	-	2			наблюдение
32	Тактика игры в футбол	-	2			наблюдение
33	Тактика игры в футбол	-	2			наблюдение
34	Участие в соревнованиях	-	2			наблюдение
35	Участие в соревнованиях	-	2			наблюдение
36	Итоговое занятие	1	1			ИТОГОВЫЙ

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Медицинское обследование.

*Теория:* Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале и на стадионе.

*Практика:* *Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

### 2. Развитие футбола в России.

*Теория:* Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

*Практика:* *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

### 3. Закаливание.

*Теория:* Закаливание. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

*Практика:* *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

### 4. Место занятий и оборудование.

*Теория:* Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

*Практика:* *Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

*Практика:* *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. *Специальные упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

## 6. Техника игры в футбол.

*Теория:* Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практика:* Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## 7. Тактика игры в футбол.

*Теория:* Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практика:* Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## 8. Участие в соревнованиях.

*Практика:* Командные игры

## 9. Итоговое занятие

*Практика:* подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

## Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- *Беседа.*

Часть занятий проводится в форме беседы педагога, объясняющего теоретический материал.

- *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- *Физическая игра.*

Наиболее распространенная форма игрового занятия – физический бой, являющийся серьезным и физически насыщенным соревнованием.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения проблем воспитания учащихся, развития физических способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

## Формы подведения итогов программы

Программой "Футбол" предусмотрены следующие формы контроля:

*входная аттестация* (сентябрь) в форме анкеты;

*промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;

*итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования. Результаты фиксируются в учебных журналах.

*Контроль результативности обучения*

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

*Объектами контроля являются:*

знания, умения, навыки по программе «Футбол»

степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

*Основными формами контроля являются*

*входной контроль* – опрос, для определения степени подготовленности детей;

*текущий контроль* – игры-испытания, защита рефератов, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ;

*итоговый контроль* - итоговый зачет.

В первые дни занятий осуществляется входной контроль, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой учащихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

## **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол»**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих к территории школы. Спортивный зал имеет размеры 12 x 24 м и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте). Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах Санпина.

### **Список литературы для педагога:**

- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.  
Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.  
Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.  
Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.  
Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.  
Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева,  
А. А. Сучилина. М. 1983

### **Список литературы для детей:**

- Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.  
Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.  
Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное  
и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

