

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ  
с. Девлезеркино

 Е.А. Белов

Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Аюпов Р.М., Аюпов Р.Р.,  
Мавлютов М.Ф., Антипов С.Н.,  
Ибаров А.В., Морозов С.Е., Марин В.В.  
педагоги дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» физкультурно--спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис.

Программа предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, на спортплощадке посредством занятий футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

*Педагогическая целесообразность* заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### ***Цель программы:***

- сформировать интерес к игре футбол, мини-футбол;
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

### ***Задачи программы:***

#### **Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год. Возраст воспитанников 13-17 лет. Оптимальная наполняемость групп 10-15 человек.

Методы обучения - словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов), практические (упражнения), аналитические (сравнение, сопоставление).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятия: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Футбол» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений:

С целью более высокого уровня организации педагогического контроля и обоснования выводов о техническом мастерстве футболистов учитывают ряд показателей, качественно и количественно характеризующих состояние техники соревновательной деятельности. Такой контроль может быть рациональным только в том случае, если в его структуру в качестве объективных критериев будут включены такие характеристики как объём, разносторонность, надёжность, рациональность технической подготовленности, эффективности владения техникой и ее освоенность.

Объём технической подготовленности определяется суммарным числом регистрируемых в виде спорта и освоенных спортсменом технических действий.

Так в футболе определены следующие 9 технико – тактических показателей: передачи мяча короткие, средние и длинные; ведение, отбор, обводка, перехват, игра головой, удары в створ ворот и мимо.

Разносторонность техники соревновательной деятельности определяется по степени разнообразия технических действий, демонстрируемых футболистом в игре. При этом предусматривается три вида напряженности:

## **Содержание программы**

### **Модуль I «Общая и специальная физическая подготовка» (42 ч.)**

**Цель:** формирование знаний, умений и общая специальная физическая подготовка в игре «Футбол»

**Задачи:**

- сформировать понятия об игре в «Футбол», основным правилам, технике, тактике, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом;

## Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития футбола в России.	1	1		Беседа Наблюдение
2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в футбол	2	1	1	Беседа наблюдение
3.	Упражнения на подвижность	2	1	1	Беседа наблюдение игра
4.	Упражнения на развитие координации движения. Беговые упражнения . Подвижные игры и эстафеты	2	1	1	Беседа наблюдение игра
5.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу на точность. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	11	1	10	Беседа наблюдение игра
6.	Удары по мячу на дальность правой и левой ногой. Передачи мяча в парах , в тройках .	10	1	9	Беседа наблюдение игра
7.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Эстафеты	12	1	11	Беседа наблюдение игра

8.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		42	8	34	

## Содержание

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития футбола в России.**

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий футболом. Устный рассказ о развитии настольного тенниса в России, наглядный материал и видео презентация.

*Практическая работа.* Устный опрос воспитанников о предоставленной информации.

### **Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в футбол.**

Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем. Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

*Практическая работа.* Письменное тестирование на знание правил игры и терминологии.

### **Тема 3. Упражнения на подвижность.**

Упражнение на подвижность суставов: Вращение головой, повороты туловища

вправо-влево, наклон туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые и волнообразное вращения кистей рук. Прыжки на одной ноге потом на второй на обеих, прыжки на скакалке.

**Практическая работа.** Беседа в коллективе о проделанных упражнениях.

**Тема 4. Упражнения на развитие координации движения. Беговые упражнения.** Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, бег в спортивном зале и на площадке.

**Практическая работа.** Индивидуальные упражнения без мяча и с мячом.  
Групповые упражнения

**Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Упражнения с мячом на технику**

Челночный бег 4\*10, ускорения 30-40 м. Прыжки в длину. Ведение мяча различной частью подъёма. Передачи мяча

**Практическая работа.** Выполнения заданий. Игра по упрощенным правилам

**Тема 6. Удар по мячу.**

Удар носком. Удар серединой подъёма. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы

**Практическая работа.** Удары на точность. Игровые задания, учебная игра

**Тема 7. Двухсторонняя игра. Эстафеты**

Учебная игра. Выполнение соревновательных заданий. Эстафеты

**Практическая работа.** Учебная игра. Эстафеты



## **Тема 8. Подведение итогов.**

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий.

### **Планируемые результаты**

*Учащийся должен знать:*

- что занятия футболом способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Футбол»
- историю развития футбола в России

*Учащийся должен уметь:*

- провести специальную разминку для футболистов
- овладеть основами техники футбола
- уметь обращаться с мячом, выполнять игровые задания.

## **Модуль II «Основы техники игры» (42ч.)**

**Цель:** Формирование основ техники игры в «Футбол» , создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

**Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям футболом.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

## Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные положения футбола.	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра
2.	Передвижения футболиста	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра
3.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	3	1	2	Беседа наблюдение игра
4.	Игра в пас	3	1	2	Беседа наблюдение игра
5.	Владение мячом ,контроль мяча	4	1	3	Беседа наблюдение игра
6.	Удары по мячу из различных положений	12	2	10	Беседа наблюдение игра
7.	Ведение мяча ,обводка ,квадрат, венгерка	12	2	10	Беседа наблюдение игра
8.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		42	10	32	

## Содержание

### **Тема 1. Основные положения футболиста**

Исходная позиция. Выбор места. Основы передвижения. Многократное повторение изученного материала.

*Практическая работа.* Многократное повторение основ передвижения футболиста

### **Тема 2. Способы перемещения.**

Равномерный бег, ускорение, рывок, челночный бег, чередование ходьбы и бега, бег с изменением направления

*Практическая работа.* Бег на дистанцию 30,60,100 м. Челночный бег 3\*10,4\*10,3\*15.Рывки 10-20 м

### **Тема 3. Правила безопасности игры. Правила соревнований.**

Повторный инструктаж по ТБ, охране труда и противопожарной безопасности, правила поведения в спортзале и на занятиях. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Знакомство с протоколом.. Изучение условий предстоящих соревнований

*Практическая работа.* Устный опрос о правилах игры и простудных заболеваний. Учебная игра

### **Тема 4. Игра в пас**

Передачи мяча в парах, в тройках . Венгерка с мячом . Длинная передача мяча. Игровые задания

*Практическая работа.* Игровые задания. Учебная игра

### **Тема 5. Ведение мяча, контроль мяча**

Ведение мяча внутренней частью подъёма. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину Ведение мяча подошвой. Ведение мяча внешней частью подъёма .Чеканка

*Практическая работа.* Учебная игра, игровые задания с мячом

### **Тема 6. Удары по мячу из различных положений**

Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Удар-бросок стопой. Удар-откидка мяча подошвой. Удар по опускающемуся мячу через голову. Удар носком

*Практическая работа.* Учебная игра. Удары по воротам

### **Тема 7. Ведение мяча, обводка, квадрат, венгерка**

Обводка фишек . Выполнение обманных движений, финтов . Игра в квадрат в различных вариациях

*Практическая работа.* Учебная игра .Игровые задания

### **Тема 8. Подведение итогов**

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий, письменное тестирование.

### **Планируемые результаты**

*Учащийся должен знать:*

- что занятия футболом способствуют укреплению здоровья;
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни;
- правила игры в «Футбол»

*Учащийся должен уметь:*

- провести специальную разминку для футболистов
- выполнять передачи, удары, ведение в футболе
- полностью овладеть правилами судейства в футболе
- проводить судейство в группе

### **Модуль III «Основы тактики игры» (42ч.)**

**Цель:** Формирование основ тактики игры в «Футбол» и всестороннее физическое и личностное развитие.

#### **Задачи:**

- Обучение основным приемам игры и тактическим действиям
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.
- Формирование учебно-тренировочном процессе работу по патриотизму, нравственных качеств (честности, активности, коллективизма, доброжелательности, инициативности, ответственности, целеустремленности, коммуникабельности) в сочетании с волевыми качествами (настойчивостью, смелостью, упорством, терпеливостью, самообладанием).

#### **Учебный план**

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тактика игры в защите.	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра
2.	Тактика игры в нападении	3	1	2	Беседа Наблюдение Игра

3.	Короткая передача. Длинная передача. Плассирующая передача. Передача в разрез	10	1	9	Беседа наблюдение игра
4.	Игра 3*1, 3*2, 3*3 . Позиционное нападение	12	2	10	Беседа наблюдение игра
5.	Удары с наката. Крученые удары. Прямой удар	5	1	4	Беседа наблюдение игра
6.	Учебная двухсторонняя игра	7	1	6	Беседа наблюдение игра
7.	Подведение итогов.	2	1	1	Беседа наблюдение игра
Итого:		42	8	34	

## Содержание

**Тема 1. Тактика игры в защите.** Тактика игры в зоне защиты . Выбор позиции.

Передачи и перемещение футболиста

***Практическая работа.*** Учебная игра со всеми раннее изученными правилами и после разбор ошибок.

**Тема 2. Тактика игры в нападении**

Игра атакующих игроков против защиты. Перемещение игроков, открывания, смена позиций , индивидуальные действия с мячом

***Практическая работа.*** Учебная игра

**Тема 3. Передача мяча**

Обостряющая передача мяча короткая, длинная ,передача в разрез.

***Практическая работа.*** Игровые задания с передачей мяча

#### **Тема 4. Позиционное нападение**

Выполнение игровых заданий с разным количеством игроков на площадке

*Практическая работа.* Игра 3\*1, 3\*2, 3\*3.

#### **Тема 5. Удары с наката. Прямой удар. Крученный удар**

Усложненная вариация ударов из различных исходных положений

*Практическая работа.* Учебная игра. Игровые задания

#### **Тема 6. Учебная игра.**

Игра по основным правилам футбола

*Практическая работа.* Учебная игра, соревнования в группах.

#### **Тема 7. Подведение итогов.**

Участие в соревнованиях различного уровня, практические занятия, учебные занятия, письменное тестирование.

#### **Планируемые результаты**

*Учащийся должен знать:*

- что занятия футболом способствуют укреплению здоровья
- влияние физических упражнений на строение и функции организма
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в «Футбол»

*Учащийся должен уметь:*

- выполнять передачи мяча на различное расстояние, бить по воротам из различных положений, контролировать и удерживать мяч;
- выполнять прием мяча различными частями тела;

- взаимодействовать с партнерами во время игры;
- ориентироваться в непривычных условиях игры, принимать правильное игровое решение ;
- уверенно контролировать мяч;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

### ***Демонстрировать:***

- технические и тактические действия игры футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно--оздоровительной, методической литературе для детей и подростков. Кроме того, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи. Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, игровая обувь; футбольные и футзальные мячи; фишки; манишки.

### **II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

### **III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

### **Теоретические сведения.**

Экипировка футболиста. Знать существующие разновидности ударов, передач, финтов ,позицию игроков



#### **IV. Практический материал.**

Обучение элементам игры в футбол.

Применение тактических приёмов на практике.

#### **Ожидаемый результат.**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.