

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы  
"Школа № 1239"

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> <b>НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО</b> ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г.</p> <p>РУКОВОДИТЕЛЬ МО <u>Никонорова Н.М.</u> (<u>Никонорова Н.М.</u>)</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (ЕЛИСЕЕВА Л.Ю.) «30» АВГУСТА 2018 Г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> ДИРЕКТОР  ГБОУ ШКОЛА № 1239 СИМОНОВА Н.М. «01» СЕНТЯБРЯ 2018 Г.</p> 
--	--	---

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно-спортивной направленности**

***Футбол***

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 9-17 лет

Форма организации образовательной деятельности – секция

**Педагог дополнительного образования  
Голдабин Александр Викторович**

Москва

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Цель:** научить спортивной игре в футбол, укрепить здоровье учащихся и содействовать правильному физическому развитию.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений;
- привитие интереса к соревнованиям;
- подготовка общественных физкультурных инструкторов и судей по футболу среди школьных коллективов физкультуры.

Программа по футболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 15-20 минутных бесед. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся при температуре -17 градусов мороза.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретические занятия**

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.*

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Режим учащихся – режим питания и питьевой режим. Понятие о тренировке и спортивной форме. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Происхождение травм, виды травм. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Правила игры в футбол.**

Права и обязанности игроков. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Состав команды, замена игроков. Основы судейской терминологии и жестов. Положение о соревнованиях, заявки на участие. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от них. Обязанности участников.

Разбор и изучение правил игры в мини-футбол, футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

### **Практические занятия**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка является базовой подготовкой в любом виде спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

**Гимнастические упражнения** – упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

#### **Упражнения с предметами.**

Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами 1-2 кг. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивание. Размахивания, обороты и сосокки.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

#### **Акробатические упражнения.**

Перекаты вперед. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, на руках.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту, в длину. Метание малого мяча, гранаты.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч).

Плавание, лыжи, коньки.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка футболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии.

Бег с остановками и с резким изменением направления и скорости. Обводка стоек. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Подвижные игры и различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной или двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча, при выполнении нападающих ударов, при блокировании.

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

### **Техника передвижения.**

*Бег:* по прямой, изменения скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо, влево).

*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.

### **Техника владения мячом.**

*Удары по мячу ногой:* удары правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посыпая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой:* удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность.

*Остановка мяча:* остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внешней и внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча:* ведение внешней и внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты):* обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом. Во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой и уйти с ним рывком.

Выполнение обманных движений в единоборстве.

*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. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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 и в прыжке. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком, ладонями, пальцами рук. Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

## **Тактика нападения.**

### *Индивидуальные действия без мяча.*

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность позиций, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования

ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.*

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

*Командные действия.*

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.*

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействия игроков при разыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.*

Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*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 открывшемуся партнеру. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

*Инструкторская и судейская практика.* Инструкторские навыки учащимся начинают прививать с младшей юношеской группы. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

**Соревнования** проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание Занятий	Периоды			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Гигиена, врачебный контроль, травматизм	3	1	1	1
Причины искривления осанки и ее профилактика	3	1	1	1
Самомассаж	6	2	2	2
<b>ПРАКТИКА</b>	<b>132</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>42</b>
Общая физическая подготовка	44	17	15	12
Специальная физическая подготовка	44	15	19	10
Техническая и тактическая подготовка	44	12	12	20
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Выполнение контрольных нормативов	8	4		4
<b>Всего</b>	<b>152</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

## ЛИТЕРАТУРА

1. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира. – С.-П. Тускарора, 2006.
2. Бирюков А.А. Учись делать массаж, М., Советский спорт, 1988.
3. Журнал «Физическая культура в школе», М., 2006.
4. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики, М. Физкультура и спорт, 1981.
5. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., ВАКО, 2004.
6. Лазарева И.А. Султанова О.А., Николаичева И.М. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры, М., 1996.
7. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
8. Материалы по организационно-оздоровительной и методической работе для учителей физической культуры учреждений образования. – М., Просвещение., 2006.
9. Примерная программа среднего (полного) общего образования, М., «Дрофа», 2000.
10. Программа (для детско-юношеских клубов физической подготовки) – М., Просвещение, 1999.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., Аркти, 2003.
12. Хелен Эдом, Играем в футбол. М., Machaon, 1998.