

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №12 имени Г.Р. Державина»

Рассмотрена и согласована  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от 27.08.2020 г.

Утверждена  
приказом № 125-09 от 28.08.2020 г.

Директор  
  
Н.П. Черемисина



Принята на методическом  
Совете гимназии  
Протокол № 1  
от 28.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности**

**«Футбол»**

**(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Гусев Андрей Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Тамбов

2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа физического воспитания учащихся по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечение нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений,

закаливающих 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 футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что игра в футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Программа адаптирована для обучения как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия мероприятия.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**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.

**Задачи программы:**

Создание условий для развития личности ребёнка;

Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;

Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;

Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;

Укрепление психического и физического здоровья;

Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

**Программа рассчитана** на 1 год обучения для детей 12-13 лет.

**Форма занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Ожидаемые результаты:**

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

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях гимназии.

### Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Техника безопасности	1	1		
3.	Теоретическая подготовка	10	10		Опросы, контрольные

					испытания
4.	Общая физическая подготовка	10		10	Опросы, контрольные испытания
5.	Техническая подготовка	20		20	Игры, соревнования
6.	Двусторонние игры	30		30	Игры, соревнования
	Итого:	72	12	60	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Содержание	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	19.09.2019
2.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста.	4	26.09.2019 03.10.2019
3.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2	03.10.2019
4.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2	10.10.2019
5.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2	17.10.2019
6.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	4	24.10.2019 31.10.2019
7.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	2	07.11.2019
8.	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	2	14.11.2019
9.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	2	21.11.2019
10.	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	2	28.11.2019
11.	Совершенствование комбинаций из	4	05.12.2019

	изученных элементов.		12.12.2019
12.	Учебная игра	2	19.12.2019
13.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2	26.12.2019
14.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	4	09.01.2020 16.01.2020
15.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	2	23.01.2020
16.	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	2	30.01.2020
17.	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию	2	06.02.2020
18.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	2	13.02.2020
19.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	4	20.02.2020 27.02.2020
20.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	2	06.03.2020
21.	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	2	13.03.2020
22.	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками	2	20.03.2020
23.	Обучение тактическим действиям в защите.	4	27.03.2020 03.04.2020
24.	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	2	10.04.2020
25.	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	2	17.04.2020



26.	Обучение и совершенствование техники защиты	4	24.04.2020 08.05.2020
27.	Учебная игра с разбором допущенных ошибок	2	15.05.2020
28.	Итоговое занятие	4	22.05.2020 29.05.2020
	Всего:	72 часа	

## Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста: Понятие о технике передвижения футболиста. Беговые упражнения. Ускорение из различных положений.
3. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте: Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.
4. Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении: удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя.
5. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета: удар серединой подъема в середину мяча, удар внутренней стороной стопы и внешней частью подъема, удары в момент отскока мяча от земли.
6. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении: удар лбом с места, удар головой в прыжке, удар боковой частью головы.
7. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.
8. Обучение и совершенствование техники остановки мяча: остановка мяча на воздухе, остановка с переводом мяча для ведения или удара, остановка, ведение и удар по воротам, откатка мяча под удар, остановка и удар с лета.
9. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: техника ведения мяча по прямой, ведение мяча по дугообразной траектории внешней стороной стопы, зигзаг, слалом, коридор.

10. Обучение и совершенствование техники обманных движений: основные приемы обманных движений с мячом: “уходом”, “ударом”, “остановкой”.

11. Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой: Ведение мяча на месте (используя различные мячи)

Ведение шагом, бегом по прямой.

Ведение по кругу

Ведение с изменением направления.

Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.

Ведение мяча при сближении с соперником

12. Обучение и совершенствование техники отбора мяча: совершенствование отбора мяча в подкате, обманные движения.

13. Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Вбрасывание небольшого набивного мяча.

3. Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины).

4. Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега.

5. Вбрасывание мяча в цель.

6. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором).

7. Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки.

14. Обучение и совершенствование техники игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча.

15. Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию: командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия.

16. Обучение и совершенствование техники игры без мяча.

17. Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.

Обучение встречным передачам мяча в движении, Обучение поступательным передачам мяча в движении.

18. Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков: индивидуальная тактика, открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча.
19. Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений: работа над ударами в стандартных положениях (штрафной и свободный удар, пенальти, угловой удар)
20. Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками: ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча.
21. Обучение тактическим действиям в защите: построение парами, построение по тройкам, построение в районе щита.
22. Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва: овладение мячом и быстрая длинная передача вперед, быстрое маневрирование и создание численного перевеса в центре поля, завершение атаки.
23. Обучение и совершенствование техники позиционного нападения: перевод мяча из зоны защиты в зону нападения, занятие позиций и подготовка прорыва на одном из участков обороны.
24. Обучение и совершенствование техники защиты: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом, групповая и командная тактика.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, сформированность основ российской, гражданской идентичности:

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

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Материально- техническое обеспечение.**

Мячи футбольные;

Насос с иглой для надувания мячей;

Сетка для переноса и хранения мячей;

Конусы;

Фишки;

Свисток судейский;

Секундомер.

## **Список литературы:**

- 1.Цирик Б.Я. Футбол/ Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин –М.: Физкультура и спорт.- 2002
- 2.Лебедев Л.Г. Все о футболе. Справочник -М.: Советский спорт, 2003
- 3.Футбол: Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003
- 4.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся/ В.И.Лях, А.А.Зданевич- Программы общеобразовательных учреждений.- М:Просвещение,2015
- 5.Комаров А.В. Спортивные игры.- М.: Физкультура и спорт,2010
- 6.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М: Просвещение,2011