



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа в Капотне»
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru
ОГРН 1037700077403

kapotnya.mskobr.ru
ИНН/КПП 7723138571/772301001

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08. 2019г

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа в Капотне
Тихонов В.А.
« 08 » 2019г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 6-11 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Шубин Сергей Дмитриевич
Учитель физической культуры

Москва
2019 г

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база для составления программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014 года)

Примерные требования к дополнительным образовательным программам (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Приказ №922 ДОГМ от 17 декабря 2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году»

СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Направленность образовательной программы физкультурно-спортивная.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цель образовательной программы:

оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы в младшей группе:

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

Задачи образовательной программы в подростковой группе:

Обучающие:

- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья.
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Развивающие:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол.
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание элементарных навыков судейства.
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, 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.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей:

младшая группа 6-11 лет

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 9 месяцев.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Количество занимающихся в группе – 10-15 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Кадровое обеспечение:

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы обучения на занятиях:

- словесный- объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный- показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический- выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой- активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Ожидаемые результаты:

- к окончанию обучения по образовательной программе учащиеся:
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

Способы определения результативности:

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Развитие футбола в России	1	-	1
2	Врачебный контроль	1	-	1
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	2	-	2
4	Общая и специальная подготовка	-	25	25
5	Техника игры в футбол	1	21	22
6	Тактика игры в футбол	1	20	21
7	Соревнования по футболу	-	5	5
8	Итого	6	70	76

Содержание программы обучения.

1. Развитие футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием Российских команд.

Практика:

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

2. Врачебный контроль.

Теория:

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Практика:

- дневник самоконтроля.

3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория:

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.
- упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по 100, умеренный бег 25 минут.

- подвижные игры.

5. Техника игры в футбол.

Теория:

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.

6. Тактика игры в футбол.

Теория:

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле» - игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.

- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации « пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.

**Ожидаемые результаты подростковой группы.
1 год обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-20 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-20 штук
- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- электричество подведено.
- Освещённость в нормах САНПИНа.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы, подтемы	Кол-во часов
1.	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	1
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	1
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	1
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по	1

	основным правилам	
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1
9	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1
10	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1
11.	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1
12	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	1
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	1
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	1
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	1
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	1
20.	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1

	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1
25.	Товарищеские встречи	1
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1
29.	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	1
31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	1
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
33.	Товарищеские встречи.	1
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом	1

	(выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	1
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
37.	Нападение в игровых заданиях 3x1, 3x2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	1
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	1
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	1
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	1
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	1
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	1
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	1
45.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	1
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	1
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по	1

	воротам. Игра.	
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
49.	Товарищеские встречи	1
50.	Тактика свободного нападения. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	1
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1
52	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	1
53	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	1
54	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	1
55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	1
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	1
60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	1

61	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	1
62	Товарищеские встречи	1
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	1
64	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	1
65	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	1
66	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра	1
67	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра	1
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	1
69	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1
70	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	1
71	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1
72	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1
73	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	1
74	Ведение мяча по прямой с изменением направления	1

	движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
76	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	1

Список литературы:

1. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2015. - 164 с.
2. Калянов Г.Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н. Калянов. - Москва: Машиностроение, 2014. - 300 с.
3. Лекух Дмитрий. Мы к вам приедем... / Дмитрий Лекух. - М.: Ад Маргинем, 2014. - 255 с.
4. Малов В.И. 100 великих футбольных клубов / М.В. Игоревич. - М.: Вече, 2014. - 357
5. Симаков В.И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
6. Чирва Б.Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. - 967 с.
7. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.
8. Яременко Н.Н. Главные спортивные события - 2012 / Н.Н. Яременко. - М.: Эксмо, 2014. - 182 с.
9. Яременко Николай. Всё о самом грязном чемпионате Европы по футболу 2015: моногр. / Николай Яременко. - М.: "Издательство АСТ", 2015. - 366 с.

Список литературы для детей:

1. Андреев С.Н. Мини – футбол. / С.Н. Андреев - М.: «Физкультура и спорт», 2016 г. - 111 с.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. / А.А. Сучилин - М.: «Физкультура и спорт», 2015 г.