

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждена на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с. Хрущёвка  Протокол №1 от 29 августа 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ СОШ с. Хрущевка _____ Попова Л.И.  Приказ № 83-У от 29 августа 2022 г.
--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спартак -Хрущевка»**

Срок реализации программы – 1 год  
Программа рассчитана на детей и подростков 11-16 лет  
Автор: Гаврилов В.Г.,  
педагог дополнительного образования

с. Хрущёвка  
2022 г

## Содержание

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы:.....	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной.....	9
2. Организационно-педагогические условия.....	9
2.1. Учебный план.....	9
2.3. Формы аттестации .....	10
2.4. Средства обучения.....	10
2.5. Список литературы.....	11
2.6. Оценочные материалы .....	12
2.7. календарно-тематическое планирование .....	19

### 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

Футбол – один из наиболее массовых видов спорта. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спартак-Хрущевка» – физкультурно–спортивная.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю), 1 год обучения.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом, популяризация футбола. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- обучение основам техники и тактики игры в футбол;

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **1. Вводное занятие.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурноспортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения футбола.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на соревнованиях.

#### **3. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Поле (спортивный зал) для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу.

#### **4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

СУ. Изучение правил игры.

#### **5. Основы техники и тактики игры в футбол.**

Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Индивидуализация техники.

#### **6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

.

#### **7. Организация и судейство соревнований по футболу.**

Место для игры в футбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований.

#### **8. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе.

## **9. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Участие российских футболистов в международных турнирах. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **10. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.

## **11. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с инвентарем. Упражнения выполняются на месте и в движении.

## **12. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с использованием инвентаря и без него, с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **13. Легкоатлетические упражнения.**

Беговые и прыжковые упражнения, метание на дальность и в цель.

## **14. Спортивные игры.**

Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

## **15. Развитие быстроты.**

Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) без мяча и с мячом, подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях, бег с повторением движений партнера без мяча и с мячом.

## **16. Развитие ловкости.**

Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся, способностью быстро осваивать двигательные действия, а также способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.), прыжковые упражнения на месте и в движении в различных вариациях (без инвентаря и с инвентарем, с выполнением дополнительных движений, например, имитация удара ногой), бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат), упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, гимнастической скамейка).

## **17. Развитие общей выносливости.**

Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

## **18. Развитие специальной выносливости.**

Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с мячом, переменный бег (несколько повторений в серии), многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками), выполнение техникотактических упражнений на фоне усталости, игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшением по численности составом.

## **19. Развитие силы.**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением (например, приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением), без отягощения (например, выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с сопротивлением (например, лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера), упражнения с инвентарем (например, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность).

## **20. Техника передвижения.**

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой

для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

## **21. Ведение мяча.**

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

## **22. Остановка мяча.**

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

## **23. Удары по мячу ногой.**

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

## **24. Удары по мячу головой.**

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и

выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

## **25. Отбор мяча.**

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровые расстояния плечом и только в плечо). **27. Обманные движения (финты).**

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

## **28. Вбрасывание мяча.**

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

## **29. Командные действия в нападении**

Комбинация «игра в стенку» «Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча.

Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание)

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении.

Взаимодействие трех игроков «треугольник». Игра в «треугольник» на ограниченной площади 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи. Взаимодействие двух или более игроков

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.



Подвижные игры «Бой петухов». «Защита крепости»

### **30. Индивидуальные действия при нападении.**

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**должен знать:**

- общие основы футбола;
- иметь представление о технических приемах в футболе; - овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

**должен уметь:**

- играть в футбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки футболиста;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования: Гаврилов В. Г., образование высшее профессиональное, ЛГПУ, факультет физической культуры и спорта,

### **2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
ФУТБОЛ	68	Игра
Итого	68	

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

График разработан в соответствии с Федеральным [законом](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области», Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБОУ СОШ с. Хрущевка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в МБОУ СОШ с. Хрущевка

Начало учебного года – 01.09.2022 года

Окончание учебного года – 31.05.2023 года.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 2 час в неделю (34 часа в год)

Продолжительность занятий. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Хрущевка в свободное от занятий время.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по каждому модулю программы является игры по футболу.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов

(раздел 2.6).

## 2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале и футбольном поле с использованием следующих средств обучения:

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	2
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	15
Секундомер	4
Корзина для мячей	1
Фишки для разметки поля	40
Конусы	10
Скакалка	15
Гантели	15
Футбольные ворота	2

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

**2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>	Количество
Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. ( Библиотечка тренера ).	1
Журнал «Теория и практика футбола» № 4 ( 20 ), 2003.	1

Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. – М.: Владос, 2001.	1
Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.	1
Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1981.	1
Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.	1
Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.	1
Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.	1
Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 162 с.	1
Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.	1

## 2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка промежуточной аттестации осуществляется по системе зачет.

### **Промежуточная аттестация. Соревнования по футболу.**

Оценивание техники и тактики игры в футбол.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Хрущевка  
\_\_\_\_\_ Л.И.Попова

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Спартак -Хрущевка»**

Программу реализует: Гаврилов В.Г.  
педагог дополнительного образования

с. Хрущёвка  
2022 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **должен знать:**

- общие основы футбола;
- иметь представление о технических приемах в футболе;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

### **должен уметь:**

- играть в футбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки футболиста;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

## Содержание

### **1. Вводное занятие.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурноспортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения футбола.

### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в центр, на учебно-тренировочных занятиях.

### **Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Поле (спортивный зал) для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **2. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Подготовка места для соревнований, информация.

### **3. Основы техники и тактики игры в футбол.**

Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Индивидуализация техники. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Основы тактических взаимодействий. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

### **4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

#### **7. Организация и судейство соревнований по футболу.**

Место для игры в футбол, оборудование и инвентарь. Виды соревнований. Судейская коллегия.

#### **8. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

#### **9. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Участие российских футболистов в международных турнирах. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **10. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

#### **11. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения для ног: различные маховые движения, вращение, сгибание и разгибание, отведение и приведение. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Упражнения с инвентарем. Упражнения выполняются на месте и в движении. **12. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом и без мяча, бегом, прыжками, с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с использованием инвентаря и без него, с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **13. Легкоатлетические упражнения.**

Беговые и прыжковые упражнения, метание на дальность и в цель.

#### **14. Спортивные игры.**

Игры различных видов спорта по упрощенным правилам.

#### **15. Развитие быстроты.**

Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10- 15 м медленно и т.д.) без мяча и с мячом, подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях, бег с повторением движений партнера без мяча и с мячом.

### **16. Развитие ловкости.**

Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся, способностью быстро осваивать двигательные действия, а также способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.), прыжковые упражнения на месте и в движении в различных вариациях (без инвентаря и с инвентарем, с выполнением дополнительных движений, например, имитация удара ногой), бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

**17. Развитие гибкости.** Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат), упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, гимнастической скамейка).

### **18. Развитие общей выносливости.**

Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

### **19. Развитие специальной выносливости.**

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с мячом, переменный бег (несколько повторений в серии), многократно повторяемые специальные техникотактические упражнения (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с



увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками), выполнение технико-тактических упражнений на фоне усталости, игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшением по численности составом.

## **20. Развитие силы.**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением (например, приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением), без отягощения (например, выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с сопротивлением (например, лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера), упражнения с инвентарем (например, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

## **21. Техника передвижения.**

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямлением ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (неввысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

## **22. Ведение мяча.**

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

## **23. Остановка мяча.**

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

## **24. Удары по мячу ногой.**

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. **25. Удары по мячу головой.**

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. **26. Отбор мяча.**

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровые расстояния плечом и только в плечо). **27. Обманные движения (финты).**

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

### **28. Вбрасывание мяча.**

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

### **31. Командные действия в нападении**

Комбинация «игра в стенку»

«Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча.

Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание)

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении.

Взаимодействие трех игроков «треугольник». Игра в «треугольник» на ограниченной площади 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи. Взаимодействие двух или более игроков

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

Подвижные игры «Бой петухов». «Защита крепости»

### **32. Индивидуальные действия при нападении.**

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

## 2.7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие.	1	02.09	
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	05.09	
3.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	09.09	
4.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	3	12.09 16.09 19.09	
5.	Основы техники и тактики игры в футбол.	3	23.09 26.09 30.09	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	03.10 07.10 10.10	
7.	Организация и судейство соревнований по футболу. Игра в мини-футбол.	3	14.10 17.10 21.10	
8.	Физическая культура и спорт в России	1	24.10	
9.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	28.10	
10.	Гигиенические знания и навыки.	1	07.11	

	Закаливание. Режим и питание спортсмена			
11.	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-футбол.	3	11.11 14.11 18.11	
12.	Подвижные игры и эстафеты. Игра в минифутбол.	3	21.11 25.11 28.11	
13.	Легкоатлетические упражнения. Игра в мини-футбол.	3	02.12 05.12 09.12	
14.	Спортивные игры. Игра в мини-футбол.	3	12.12 16.12 19.12	
15.	Развитие быстроты. Игра в мини-футбол.	3	23.12 26.12 30.12	
16.	Развитие ловкости. Игра в мини-футбол.	3	09.01 13.01 16.01	
17.	Развитие гибкости. Игра в мини-футбол.	3	20.01 23.01 27.01	
18.	Развитие общей выносливости. Игра в минифутбол.	2	30.01 03.02 06.02	
19.	Развитие специальной выносливости. Игра в мини-футбол.	2	10.02 13.02	
20.	Развитие силы. Игра в мини-футбол.	2	17.02 20.02	
<b>Техника передвижения</b>				
21.	Бег. Игра в мини-футбол.	1	27.02	
22.	Прыжки. Игра в футбол.	1	03.03	
23.	Остановка. Игра в мини-футбол.	1	6.03	
24.	Поворот. Игра в мини-футбол.	1	10.03	
25.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол с отработкой	1	13.03	
26.	Остановка мяча. Игра в мини-футбол с отработкой	1	17.03	
27.	Удары по мячу ногой. Игра в мини-футбол с отработкой	1	20.03	
28.	Удары по неподвижному мячу. Удары по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Игра в мини-футбол с отработкой	1	31.03	

29.	Отбор мяча. Уход с переносом ноги через мяч. Игра в мини-футбол с отработкой	1	03.04	
30.	Вбрасывание мяча	1	07.04	
31.	Удары по мячу головой. Игра в мини-футбол с отработкой	1	10.04	
32.	Отбор мяча. Финт уходом. Игра в минифутбол с отработкой	1	14.04	
<b>Командные действия в нападении</b>				
33.	Комбинация «игра в стенку» «Взаимодействие двух игроков» «подстраховка».	1	17.04	
34.	Противодействие маневрированию	1	21.04	
35.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	24.04	
36.	Тактика нападения.	1	28.04	
37.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	05.05	
38.	Взаимодействие двух и более игроков	1	12.05	
49.	Психологическая подготовка в процессе тренировки. Подвижные игры «Бой петухов». «Защита крепости».	1	15.05	
40.	Индивидуальные действия при нападении	1	19.05	
41.	Отработка навыков. Игра в футбол	1	22.05	
42.	Промежуточная аттестация. Игра в футбол.	1	25.05	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		