

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Лицей №14»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете ГБОУ «Лицей  
№14»  
Протокол №  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «Лицей №14»  
Тарасенко Н.В.  
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Обуховский Владимир Львович

Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, 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.

Цель:

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

**Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:**

- совершенствовании навыков базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширении двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировании физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширении границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований;
- активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Программа рассчитана на 2 года обучения (2-5 е классы) и дополняет план учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, 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 внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

### Ожидаемый результат.

Первый год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
<b>Общая физическая подготовка</b>		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подшвой)	+

Второй год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
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
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
<b>Специальная физическая подготовка</b>		

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
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Тематический план.

### Первый год обучения.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (12 часов)</b>		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	2
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	2
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	2
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2
<b>Общезащитная подготовка 33 (часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	6
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
9.	Акробатические упражнения.	7
10.	Легкоатлетические упражнения	8
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<b>Специальная физическая подготовка 34 ( часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	11
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	10
14.	Упражнения для развития ловкости	13
<b>Техническая подготовка (43 час)</b>		
15.	Техника передвижения	7

16.	Удары по мячу ногой	9
17.	Остановка мяча	6
18.	Ведение мяча	6
19.	Обманные движения (финты)	6
20.	Отбор мяча	6
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6
<b>Тактическая подготовка 18 ( часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	6
23.	Индивидуальные действия с мячом	6
24.	Групповые тактические действия	6
<b>25.</b>	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	<b>4</b>

### Содержание учебных тем.

#### Задачи:

- оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

#### Теоретическая подготовка

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

#### Практическая подготовка

##### Строевые упражнения

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

### **Общая Физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

#### **Общеразвивающие упражнений без предметов для:**

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

#### **: Общеразвивающие упражнения с предметами**

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

#### **Акробатические упражнения:**

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

#### **: Подвижные игры и эстафеты**

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- прыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника передвижения:**

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадам и прыжком.

##### **Удары по мячу ногой:**

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

**Тематический план.**

**Второй год обучения.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (14 часов)</b>		
1	Развитие футбола в России	2
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	2
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	2
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	2
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	2
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов., учебных видеофильмов	2
7.	Домашние задания и их выполнение.	2
<b>Общефизическая подготовка ( 28 часов)</b>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	6
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
9.	Акробатические упражнения.	4
10.	Легкоатлетические упражнения	6
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<b>Специальная физическая подготовка( 30 часов)</b>		
12.	Упражнения для развития быстроты	10
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	10
14.	Упражнения для развития ловкости	10
<b>Техническая подготовка (50 часов)</b>		
15.	Техника передвижения	
16.	Удары по мячу ногой	8
17.	Остановка мяча	8
18.	Ведение мяча	8
19.	Обманные движения (финты)	8
20.	Отбор мяча	6
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6
<b>Тактическая подготовка (18 часов)</b>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	6
23.	Индивидуальные действия с мячом	6
24.	Групповые тактические действия	6



25.	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	4
-----	--	---

Содержание учебных тем.

**Задачи:**

- развитие функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям футболом;
- ведение коррекционной работы через мониторинг физического развития и функционального состояния организма учащихся;
- продолжение обучения основным техническим и тактическим приемам игры в футбол; участие в первых соревнованиях;
- обучение умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость;
- обеспечение физической и технической подготовки для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

**Теоретическая подготовка**

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

**Подвижные игры и эстафеты:**

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами. . .

**. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

**Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника передвижения:**

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

##### **Удары по мячу ногой:**

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

##### **Удары по мячу головой:**

- средней частью лба без прыжка на месте;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

##### **Ведение мяча:**

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

##### **Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

##### **Обманные движения (финты):**

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Спортивное оборудование и инвентарь**

скамейки гимнастические;  
конь гимнастический;  
козел гимнастический;  
маты гимнастические;  
стенка гимнастическая;  
перекладина навесная;  
канат  
палки и обручи гимнастические;  
скакалки;  
стойки для прыжков в высоту;  
мячи набивные;  
ворота футбольные;  
форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);  
мячи футбольные;  
мячи малые и большие.

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы**

#### **Список использованной литературы:**

*Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..

*Гогонов Е. Н., Мартыянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

*Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.

*Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.

*Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А.* Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.

*Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

*Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

*Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации .