

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 93  
имени Кронида Обойщикова  
(полное наименование образовательного учреждения)  
муниципального образования город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31.08.2020 года протокол №     
Председатель                      Дегтярева О.Н.  
Подпись руководителя ОУ                      ФИО.

## **Дополнительная образовательная программа** **« Футбол »**

Направление физкультурно-спортивное

Уровень образования (класс)

основное общее образование, 5-9 класс среднее общее образование 10-11  
класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Педагог дополнительного образования: Кудряшов Анатолий Ксенофонтович

Программа разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся.  
Футбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.:  
Просвещение, 2016, авторской программы В.И. Лях Физическая культура.  
Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И.  
Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа)  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.  
И. Ляха.10-11 классы

## **Пояснительная записка**

**Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.**

Предназначена для организации и проведения занятий в школьной спортивной секции по футболу.

Футбол – это поистине народная игра, которая пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения. Массовость футбола – это залог непрерывного роста спортивного мастерства.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, прыгучести и выносливости. Игра воспитывает морально-волевые качества, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью-победой. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проводятся почти круглый год, в самых различных климатических и метеорологических условиях, игра способствует и физической закалке организма и расширению адаптационных возможностей.

Соревнования являются важным средством массового вовлечения в систематические занятия физкультурой, необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований спортивной классификации. Использование игры в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

### **Актуальность программы.**

Программа ориентирована на формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков. На последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Цель программы.**

Формирование устойчивого интереса у детей и подростков в приобретении навыков здорового образа жизни на основе занятий футболом. Предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений.

### **Педагогическая целесообразность.**

Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

### **Основными задачами реализации программы являются:**

- укрепление здоровья и закалка организма;
- формирование потребности в регулярных занятиях футболом, физкультурой и спортом;
- обучить, знаниям ТБ на спортивных площадках и залах;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение истории футбола, правил игры в футбол;
- воспитание морально-волевые качества;

- изучение элементарных сведений о личной гигиене.

### **Отличительная особенность программы.**

Программа ориентирована на создание и развитие предпосылок для дальнейших занятий детей футболом на более высоком уровне.

### **Способ проверки.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Формы подведения итогов.**

Соревнования, турниры, спартакиады, первенства, товарищеские игры.

## **Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **1. Физкультура и спорт в России.**

Физкультура и спорт, как одна из главных составляющих здорового образа жизни человека. Массовый характер Российского спорта.

### **2. История развития футбола в России и за рубежом.**

Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

### **4. Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

### **5. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.**

### **6. ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.**

### **7. Физиологические основы спортивной тренировки.**

### **8. Общие основы методики обучения и тренировки.**

### **9. Основы техники и тактики футбола.**

### **10. Морально-волевой облик российского спортсмена.**

### **11. Инструктаж по ТБ и обеспечению общеобразовательного процесса.**

ТБ на, футбольном поле, спортивных площадках и залах, при использовании оборудования и тренажёров, при проведении соревнований.

### **12. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований по футболу.**

Изучение правил игры и пояснений к ним. Выбор места судьи на линии при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Оформление протокола игры. Роль капитана команды, его права и обязанности во время игры.

### **13. Место занятий. Оборудование и инвентарь.**

### **14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.**

### **15. Зачёты.**

### **16. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами. Акробатические и л/атлетические упражнения. Упражнения в висах и упорах.

### **17. Специальная физическая подготовка.**

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам, эстафеты. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости и координации.

### **18. Техническая подготовка.**

Классификация и терминология тех.приёмов игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Удары по мячу ногой, головой. Техника остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

### **19. Тактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры. Положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого игрока и команды в целом. Упражнения для развития «видеть поле». Стратегия игры. Командные действия, персональная опека. Стандартные ситуации при розыгрыше угловых, свободных и штрафных ударов. Игра в «квадрат».

### **20. Учебные и тренировочные игры.**

### **21. Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по футболу. Товарищеские игры. Проводятся согласно плану спортивных мероприятий.

### **22. Инструкторская и судейская практика.**

### **23. Контрольные испытания по ОФП и СФП.**

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

### **1. Формы контроля над динамикой физической подготовки детей.**

- диагностика физической подготовленности.
- промежуточное тестирование.
- врачебный контроль над уровнем развития детей.
- педагогические наблюдения.
- анкетирование.
- беседы с родителями и педагогами об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию.
- участие детей в оздоровительных мероприятиях.

### **2. Динамика физической подготовленности детей.**

В начале и конце учебного года врачом проводится обследование физ.развития детей (антропология), а педагогом тестирование по подготовленности. После сравнительного динамика первого и второго обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития и вносится коррекция в программно-методическое

обеспечение учебно-воспитательного процесса объединения «ФУТБОЛ» на второй учебный год.

### 3. Оценка физической и технической подготовленности.

Для контроля над развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовленности, проводятся контрольные упражнения по следующим нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)						
		10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м (сек)	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,5
2	Бег 60 м (сек)	10,4	10,2	10,0	9,7	9,5	9,2	9,0
3	Челночный бег 3x10 (сек)	9,5	9,1	8,8	8,4	8,0	7,8	7,6
4	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200	215	220
5	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
6	Удар по мячу ногой на дальность (сумма правой и левой ногой) (м)	35	38	42	46	50	52	55
7	Жонглирование мячом (кол-во)	12	15	20	22	25	28	30
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	5	2	6	6	7	7	8

### 4. Условия реализации программы.

- наличие материально-технической базы.
- спортивная база для занятий
- спортивный инвентарь.
- методическое обеспечение образовательного процесса.
- совместная деятельность в вопросах воспитания педагогов и родителей.
- взаимодействие с педагогами, объединениями округа, города в данном направлении.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1		
2.	История развития футбола в России и за рубежом	2		
3.	Морально-волевой облик Российского спортсмена.	1		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		
5.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1		
6.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж	1		
7.	ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке	2		

8.	Физиологические основы спортивной тренировки	1		
9.	Общие основы методики обучения и тренировки	1		
10.	Основы техники и тактики футбола	2		
11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2		
12.	Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности тренировочного процесса.	1		
13.	Установка перед играми и разбор проведённых игр	1		
14.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1		
15.	ОФП		25	
16.	СФП		21	
17.	Техническая подготовка		31	
18.	Тактическая подготовка		17	
19.	Учебные и тренировочные игры		15	
20.	Контрольные игры и соревнования		15	
21.	Инструкторская и судейская практика		1	
22.	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП		2	
<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>127</b>	<b>145</b>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1		
2.	История развития футбола в России и за рубежом	2		
3.	Морально-волевой облик Российского спортсмена.	1		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		
5.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1		
6.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж	1		
7.	ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке	2		
8.	Физиологические основы спортивной тренировки	1		
9.	Общие основы методики обучения и тренировки	1		
10.	Основы техники и тактики футбола	2		

11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2		
12.	Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности тренировочного процесса.	1		
13.	Установка перед играми и разбор проведённых игр	1		
14.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1		
15.	ОФП		53	
16.	СФП		46	
17.	Техническая подготовка		62	
18.	Тактическая подготовка		37	
19.	Учебные и тренировочные игры		20	
20.	Контрольные игры и соревнования		20	
21.	Инструкторская и судейская практика		2	
22.	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП		2	
<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>242</b>	<b>260</b>

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Подготовка спортивного резерва в футболе. А.П.Золотарёв, Краснодар, КГАФК, 2000
2. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев, ФиС 2000
3. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Общая редакция А.П.Лаптева
4. Спорт в школе. Футбол. И.Швыков, Терра спорт 2002
5. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1-2 этап. А.Кузнецов, «Олимпия» 2010
6. Всё о тренировке юного футболиста. М.Мукиан, Д.Дьюрст, АСТ/«Астрель» 2008
7. Тренировка юных футболистов. В.Варюшин, «Физическая культура» 2007
8. Разминка футболиста. В.Варюшин, РГАФК 2000
9. Футбол: обучение базовой технике. Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ, ТВТ/Дивизион 2006
10. 101 упражнение для юных футболистов. М.Кук, АСТ/«Астрель» 2003
12. Мини-футбол. М.П.Верёвкин, ФиС 2004
13. Искусство подготовки высококлассных футболистов. Н.Люкшинов, Советский спорт 2006