

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа №2  
имени Героя Советского Союза генерал-майора И.С. Лазаренко  
Волоконовского района Белгородской области»

**«Рассмотрено»**  
На педагогическом  
совете

Протокол № 01  
от «30» августа 2022г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Волоконовская  
СОШ №2»

Б.Н.Лаврченко

Приказ № 309  
от «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Показанников А.А.,  
педагог дополнительного образования

п. Волоконовка 2022г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - футбол.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

Данная дополнительная общеразвивающая программа включает в себя спортивно-оздоровительный этап подготовки будущего спортсмена.

### Цели и задачи

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### Задачи:

- *обучающие:*
  - ✓ выявление способностей и одарённости занимающихся;
  - ✓ изучение теоретических сведений о футболе;
  - ✓ ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в футбол.
- *развивающие:*
  - ✓ развитие психофизических качеств обучающихся;
  - ✓ развитие устойчивого интереса к занятиям футболом
  - ✓ общая физическая подготовка
- *воспитательные:*
  - ✓ воспитание волевых и моральных качеств;
  - ✓ мотивация на здоровый образ жизни;
  - ✓ воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом

### Возраст учащихся

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 9-10 лет.

### Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

Общее количество часов: 204 часа.

Из расчёта:

- 6 часов в неделю.

### Планируемые результаты

*Учащиеся должны знать и иметь представление:*

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;

- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** тестирование, соревнования.

## 2. Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Название раздела и темы           | Количество<br>часов<br>покаждой<br>теме | Теорети-<br>ческие<br>виды<br>занятия | Практиче-<br>ские<br>виды<br>занятия |
|----------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.       | Теоретическая подготовка          | 8                                       | 8                                     | -                                    |
| 2.       | Общая физическая подготовка       | 38                                      | 1                                     | 37                                   |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 46                                      | 3                                     | 43                                   |
| 4.       | Техническая подготовка            | 30                                      | 3                                     | 27                                   |
| 5.       | Тактическая подготовка            | 32                                      | 3                                     | 29                                   |
| 6.       | Учебно-тренировочная игра         | 50                                      | -                                     | 50                                   |
|          | <b>Итого</b>                      | <b>204</b>                              | <b>18</b>                             | <b>186</b>                           |

## 3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

### 3.1. Теоретическая подготовка (8 час.).

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в

России и зарубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

## **Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

## **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.**

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

## **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

## **Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.**

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых.

Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

## **Тема 6. Понятия спортивной техники и тактики.**

Классификация терминология технических приёмов. Техника владения мячом – основы спортивного мастерства футболиста. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона), спортивной тренировки.

## **Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

## **Тема 8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.**

Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в

выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

### **3.2. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (38 час.)**

##### **Упражнения для развития силы:**

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

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

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

##### **Упражнения для развития гибкости:**

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

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

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

##### **1. Упражнения с предметом:**

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

##### **2. Акробатические упражнения:**

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

##### **3. Беговые упражнения**

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800 м). Бег (6 минут, 12 минут)

##### **4. Спортивные игры**

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч
- Подвижные игры и эстафеты.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (46 час.)**

#### **1. Упражнения для развития быстроты.**

**1. Упражнения для развития стартовой скорости.** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. **2. Эстафеты с элементами старта.** **3. Подвижные игры** «День и

ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. 4. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60 метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. 5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. 6. Бег прыжками. 7. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). 8. Переменный бег на дистанции 100-150 метров. Обводка препятствий с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. д.

**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 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены

ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

### **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

### **4. Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и другие.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Изучение техники и тактики игры.

## **3.4. Техническая подготовка (30час.)**

**1. Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**2. Удары по мячу различными способами ногой.** Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопокатящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **3.5.Тактическая подготовка( 32час.)**

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;



- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

#### **4. Учебно-тренировочная игра (50 час.).**

Игра по упрощенным правилам футбола. Игра по правилам.

#### **4. Список литературы.**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя- М.: Просвещение. 2014г- 144с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2014 - 8 с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998г - Метод, разраб. - М.: РГАФК, 2015г – 55с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. - М.: РГАФК, 2020г - 31с.
5. Голомазов С.В. Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 2016г - 87с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: «СпортАдемПресс», 2020г - 472с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста :М., 2019г - 26с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – М.: Высшая школа, 2010г - 255с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля:М., 2018г - 23с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет)- М.: Олимпия. Человек, 2017г.

### МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| №<br>п/п                              | Наименование объектов и<br>средств материально-<br>технического оснащения | Необходимое количество | Примечание                                   |
|---------------------------------------|---|------------------------|--|
| <b>Футбол</b>                         |   |                        |  |
| 1                                     | Комплект ворот с сеткой   | г                      |  |
| 2                                     | Мячи футбольные для мини-<br>игры   | к                      |  |
| 3                                     | Сетка для переноса и хранения<br>мячей                                    | г                      |  |
| <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>     |   |                        |  |
| 4                                     | Спортивный  | г                      | С раздевалками<br>для мальчиков и<br>девочек |
| 5                                     | Подсобное помещение для<br>хранения инвентаря и<br>оборудования           | г                      | Включает в себя<br>стеллажи,<br>контейнеры   |
| <b>Пришкольный стадион (площадка)</b> |   |                        |  |
| 6                                     | Площадка игровая футбольная   | г                      |  |

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» 3классы

### 1. Место дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» в структуре образовательной программы дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - футбол.

### 2. Цель программы.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### 3. Содержание программы.

Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.

### 4. Основные образовательные технологии.

В процессе занятий детского объединения используются технологии обучения:

- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии.

### 5. Требования к результатам освоения программы

**В результате изучения программы ученик должен знать/ понимать:**

*Учащиеся должны знать и иметь представление:*

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры- футбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

### 6. Общая трудоемкость.

Занятия проводятся 6 раз в неделю по 45 мин., количество часов в год -204.

### 7. Формы подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» являются: тестирование, соревнования.

### 8. Составитель.

Показанников Андрей Александрович, педагог дополнительного образования МБОУ «Волоконовская СОШ№2»