

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.Лаверченко

Приказ № 309  
от «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Педагог дополнительного образования  
Показанников А.А.

п. Волоконовка 2022г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе программы внеурочной деятельности учащихся Футбол: пособие для учащихся для учителей и методистов, авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М: Просвещение 2011(Работаем по новым стандартам).

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

В авторскую программу внесены изменения. Для более углублённого изучения материала в содержание дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» введен новый раздел «Теоретическая подготовка».

### Цели и задачи

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

### Задачи программы:

- *Обучающие:*
  - Изучение теоретических сведений о футболе;
  - Ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в футбол.
- *Развивающие:*
  - Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
  - Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству
  - Развитие устойчивого интереса к занятиям футболом
  - Выявление способностей и одарённости занимающихся;
- *Воспитательные:*
  - Мотивация на здоровый образ жизни;
  - Воспитание волевых и моральных качеств;
  - Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом

### Возраст учащихся

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 15-16 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 физические упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

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

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов по каждой теме	Теоретические виды занятий	Практические виды занятий
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая физическая подготовка	38	1	37
3	Специальная физическая подготовка	46	3	43
4	Техническая подготовка	34	3	31
5	Тактическая подготовка	30	3	27
6	Учебно-тренировочная игра	50	-	50
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>16</b>	<b>188</b>

## 3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

### Раздел 1. Теоретическая подготовка(6 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.

### **Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

### **Тема 3. 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 4. 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 5. 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.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (38 час.)**

### **Двигательные действия без мяча.**

#### **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:**

- Динамические активные упражнения
- Динамические пассивные упражнения
- Статические упражнения
- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

#### **Беговые упражнения:**

- Ходьба с переходом на бег по прямой

- Бег переходом на ходьбу и вновь на бег
- Медленный бег с переходом на бег с ускорением 7-10м по звуковому или зрительному сигналу
- Скоростные рывки 10-15 м из различных положений
- Бег с изменением направления или с обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Бег (30,60,100,400,500, 800м)

### **Прыжки.**

#### **Упражнения:**

- Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд
- Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд
- Многократные прыжки с ноги на ногу в чередовании с прыжками на двух ногах на месте.
- Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90, 180,360.
- Прыжки с доставанием головой высоко подвышенного предмета:
  - ✓ С места толчком двух ног
  - ✓ С разбега толчком одной и двух ног

### **Остановка:Прекращение действия(движения)**

#### **Упражнения:**

- Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).
- Остановка выпадом после бега с ускорением и рывков.
- Остановка выпадом после бега приставным шагом
- Медленный бег, поворот на 90(180) и остановка выпадом

### **Повороты: изменение направления пути движения футболиста в процессе игровой деятельности.**

#### **Упражнения:**

- Бег в среднем темпе,по зрительному или звуковому сигналу,поворот на 90,180,360 и скоростной рывок 5-7м
- Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения.

## **Раздел 3.Специальная физическая подготовка (46 час.)**

### **Упражнения:**

1) Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений (упор присев, упор лёжа, стоя спиной в направлении бега. 2) Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков (резких ускорений) на 5-10 м по зрительному и звуковому сигналу. 3) В ходьбе по кругу - на неожиданный короткий сигнал учителя (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, выпад, изменить направление движения на 180° или 360°. 4) Подвижные игры с быстрым реагированием на внезапные сигналы, команды, двигательные действия: «Вызов номеров», «Поймай палку», «Поймай мяч» и др.

**Сложная двигательная реакция.** Реакции на движущийся объект (мяч, перемещение игрока своей команды или команды соперника и т. д.) и реакции выбора.

### **Упражнения:**

1) В парах. Один из партнёров движется вперёд, выполняя различные двигательные действия: бег с ускорением, повороты, торможения, финты, остановки. Задача второго - как можно быстрее реагировать и повторять его движения. Упражнение может выполняться без мяча и с ведением мяча. 2) В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо и влево. 3) Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Беговые упражнения для развития стартовой скорости длительностью до 3 с (отрезки 5 - 20 м).

#### **Упражнения:**

1) По сигналу бег на 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш («Кто быстрее»). 2) Бег с ходу (т. е. с предварительного разгона 8 - 10 м) с максимальной скоростью на 10-20 м. 3) Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10 - 15 м по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. 4) По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в другую. 5) В тройках.

#### **Скоростная выносливость.**

##### **Упражнения:**

1) Повторный бег с максимальной скоростью 8х30 - 50 м при небольшом интервале отдыха между повторениями (15 - 20 с). 2) Повторный бег на отрезках 150- 200 м с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха. 3) Переменный бег с многократным переходом с медленного бега 30 - 40 м на бег с ускорением 40 - 50 м и наоборот. 4) Переменный бег со скоростными отрезками не менее 150 м, пробегаемыми с около предельной скоростью. 5) Челночный бег 7х20 м, 5х30 м.

#### **Быстрота торможения.**

##### **Упражнения:**

1) Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. 2) Скоростные рывки от одного ориентира до другого с быстрой остановкой у каждого. 3) Бег с внезапными остановками и изменением направления движения (без мяча, с ведением мяча).

#### **Скоростно-силовые способности.**

##### **Упражнения:**

1) Бег в горку (крутизной 60°) 10 - 15 м с максимальной скоростью. 2) Прыжки на одной ноге 20 м в быстром темпе с фиксацией времени. 3) Прыжки на одной и на двух ногах через вертикальные препятствия (гимнастические скамейки, барьеры) с продвижением вперёд. 4) Прыжки на одной и двух ногах с набивным мячом массой 3 кг в руках. 5) Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (10-15 с). 6) Прыжки с разбега с отталкиванием одной и двумя ногами с доставанием головой высоко подвешенного мяча.

#### **Силовая выносливость.**

##### **Упражнения:**

1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (до предела). 2) Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 20 - 30 с. 3) В положении сед

углом «написать» ногами как можно больше цифр, начиная с числа 1. 4) Многократное поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке. 5) Многократное приседание со штангой на плечах, масса которой равна 20 - 50% от максимальных силовых возможностей занимающегося.

### **Ориентирование в пространстве.**

#### **Упражнения:**

1) Бег по лабиринту. 2) Бег лицом вперёд - поворот на 180° - бег спиной вперёд - поворот на 180° - бег лицом вперёд и т. д. 3) Бег спиной вперёд с поворотами на 180° и 360°. 4) Бег «змейкой» спиной вперёд с обеганием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей, гимнастических булав и т. п.). 5) Броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнёру.

### **Перестраивание двигательных действий.**

#### **Упражнения:**

1) Челночное перемещение 5x5 м (7,5x7,5 м) на максимальной скорости: от линии старта - бег лицом вперёд; от противоположной линии - бег спиной вперёд. 2) Челночное перемещение 6 - 8 раз от одной штанги ворот до другой, касаясь их поочерёдно одной рукой. И. п. - стоя в центре ворот. 3) Быстрые перемещения приставными шагами (влево, вправо, вперёд, назад) с переходом в стартовый рывок по зрительному или звуковому сигналу. 4) Бег лицом вперёд - поворот на 180° - кувырок вперёд - бег спиной вперёд. 5) Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

### **Выносливость.**

#### **Упражнения:**

1) Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (примерно 50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности (с 10 до 25 - 30 мин. при ЧСС 130 - 160 уд./мин). 2) Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130 - 170 уд./мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т. е. бег с переменной скоростью). 3) Бег по пересечённой местности (кросс) 2000 - 5000 м при ЧСС 140 - 160 уд./мин. 4) Повторный бег с интенсивностью 80 - 90% на отрезках от 600 до 2000 м. 5) Переменный бег с варьированием скоростей от 30 - 50 до 90% максимума в течение 20 - 25 мин.

### **Раздел 4. Техническая подготовка (34 час.).**

Техника владения мячом: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча.

Удары по мячу из трёх фаз: 1) подход к мячу и замах; 2) удар по мячу; 3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

- **Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы:** во всех случаях, когда требуется точная передача на короткие и средние расстояния в пределах 10-20 м, а также при ударах по встречному мячу и при ударах в ворота с близкого расстояния.

#### **Упражнения:**

- Удары с места по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3-4 м, 5-7 м.

- Удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов в стенку с расстояния 5-7м
- В парах. Передачи мяча партнёру с 2-3 шагов разбега. Расстояние между партнёрами 8-12 м
- Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м после разбега
- Послать мяч вперёд и, догнав его, нанести удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
- **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъёма:**  
**Упражнения:**
  - Имитация удара по неподвижному мячу
  - Удар по неподвижному мячу с места и с шага
  - Удар по неподвижному мячу с разбега
  - В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру
- **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**  
**Упражнения:**
  - Имитация остановки катящегося мяча
  - Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнёра
  - С5-6м направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока
  - Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м
- **Остановка катящегося мяча подошвой**  
**Упражнения**
  - Имитация остановки катящегося мяча
  - В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнёра
  - Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну.
  - Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м
- **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма**  
**Упражнения:**
  - Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге
  - Ведение мяча по кругу диаметром 3-4м, правой ногой влево, левой ногой вправо
  - Ведение мяча змейкой,огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки, расположенные на расстоянии 2-3м друг от друга
  - Ведение мяча,поочередно обводя поворотные стойки справа или слева по кругу
  - Ведение мяча по восьмёрке
- **Обманные движения.**  
**Упражнения:**



- Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу
- Во время бега по сигналу или в определённом месте игрок выполняет выпад в одну сторону, а затем делает рывок в другую
- Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнёров с имитацией обманных движений

#### **Отбор мяча толчком плеча в плечо:**

##### **Упражнения:**

- Подвижная игра «Бой петухов».
- Занимающиеся разбиваются по парам и идут рядом, почти касаясь плечами друг друга. Выбрав момент, когда партнёр переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий мяч толкает соперника плечом в плечо.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка (30 час.)**

##### **Упражнения:**

- 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.

#### **Раздел 6. Учебно-тренировочная игра (50 час.)**

Игра по упрощённым правилам футбола. Игра по правилам.

#### **4. Список литературы.**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя- М.: Просвещение. 2021 г - 144с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2019 - 8 с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г - Метод, разработ. - М.: РГАФК, 2021 г - 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. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 2019г - 87с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАдемПресс», 2015г - 472с.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»  
8, 9 классы**

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе программы внеурочной деятельности учащихся Футбол: пособие для учащихся для учителей и методистов, авторы: Г.А Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов - М: Просвещение 2011(Работаем по новым стандартам).

**2. Цель программы.**

Обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

**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 мини-футбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-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»