

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приморская средняя школа  
имени Героя Советского Союза М.А.Юшкова»**

<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора По ВР МБОУ Приморская СШ имени Героя Советского Союза М.А.Юшкова _____ М.В.Колегова	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ Приморская СШ имени Героя Советского Союза М.А.Юшкова _____ Т.В. Брацук
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Для детей 8-13 лет

Автор рабочей программы:

Галина Михайловна Моисеева  
Рафшнайдер Виктор Владимирович  
учителя физической культуры

**ПРИМОРСК**

## 1 Пояснительная записка.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Профиль:** Футбол

**Вид программы:** Модифицированная.

**Уровень:** Базовый.

**Отличительные особенности программы:** Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

**Актуальностью** данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

**Целью** занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Адресат программы:** кружок рассчитан на 8-13 лет.

**Объем программы:** на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Виды занятий:** Игры, соревнования.

**Ожидаемые результаты:** *ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП

- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

**Методы отслеживания** результативности:

- *педагогическое наблюдение*;
- *педагогический анализ* результатов участия в мероприятиях

(соревнованиях )

- *педагогический мониторинг* (диагностика личностного роста по итогам сдачи

**Формы подведения итогов** представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1		Раздел 1 «Техника передвижений»					
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
2		Раздел 2 «Техника владения мячом»					
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт

2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Повля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			

## 1. Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90\*, 180\*, 360\*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
3. **Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180\*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180\* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180\*, бег спиной вперед, поворот на 180\*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90\*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ногой.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.

12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке. Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

#### 4. Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
<b>1. Техника передвижений</b>				
1	<b>1.1. Бег (2 часа)</b> Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	1.09	
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1	8.09	
3	<b>1.2. Прыжки (2 часа)</b> Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	15.09	
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1	22.09	
5	<b>1.3. Остановки (3 часа).</b>	1	29.09	
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1	06.10	
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1	13.10	
8		1	20.10	

9	<b>1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)</b>  Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.  Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1	10.11	
<b>2.Техника владения мячом</b>				
10	<b>2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)</b>	1	17.11	
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1	24.11	
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.  Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров	1	01.12	
13	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1	08.12	
14	<b>2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)</b>	1	15.12	
15	Имитация удара по неподвижному мячу.  Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1	22.12	
16	<b>2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа)</b>  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1	29.12	
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1	12.01	
18	<b>2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)</b>	1	19.01	
19	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.  Остановка и передача мяча.	1	26.01	
20	<b>2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)</b>  Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой..	1	02.02	
21	Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1	09.02	



22	<b>2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)</b> Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1	16.02	
23	Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1	02.03	
24	<b>2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час)</b> Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1	09.03	
25	<b>2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)</b>	1	16.03	
26	Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	1	30.03	
<b>3.«Тактические действия в футболе»</b>				
27	<b>3.1. Тактика игры (2 часа)</b>	1	6.04	
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1	13.04	
29	<b>3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)</b>	1	20.04	
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1	27.04	
31	<b>3.3. Групповые тактические действия (2 часа)</b> Игра два против одного (2:1).	1	4.05	
32	Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1	11.05	
33	<b>3.4. Игра по правилам (2 часа)</b>	1	18.05	
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1	25.05	

## **5.Методическое обеспечение**

### **1.Методическое сопровождение программы**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

### **2.Диагностические материалы**

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

### **3.Дидактические материалы**

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

## **6. Список литературы**

### **1. Список использованной литературы:**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992

2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.

3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

**1. Список литературы для педагогов:**

Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

**1. Список литературы для учащихся:**

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

**1. Список литературы для родителей:**

«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

**1. Список интернет-ресурсов:**

1. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)

2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)