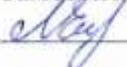


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 /Етеревская Л.В./



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ №18»

 /Слугина Е.Л./

Приказ от 30.09.2014 № 5250/г

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст учащихся: 6 - 7 лет

Срок реализации: 32 недели

**Составитель:**

Мордовин Александр Александрович,  
учитель физической культуры

2017 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол».

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

**Задачи:**

**обучающие:**

- 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;
- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений;
- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;

**развивающие:**

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр, повышение физической работоспособности, формирование норм гигиены;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

**воспитательные:**

- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом;
- формирование интереса к игре; развитие форм взаимодействия посредством игр и соревнований;

Программа состоит из разделов, в каждом из которых 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.

## 2. Содержание программы

### 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;
- спрыгивание 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 выпадом 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.

### **3. Ожидаемый результат**

К концу обучения дети должны

**знать:**

- основы истории футбола;
- правила поведения и гигиенические требования к одежде и местам занятий, технику безопасности игры в футбол;
- основные технические приемы (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- понятия «режим дня», утренняя зарядка, закаливание, прогулки и тренировки на свежем воздухе, развитие основных физических качеств.
- ориентироваться в понятиях «гусиный шаг», упражнение «лягушка», ходьба на четвереньках, ходьба на коленях, «змейка», подъем туловища жим лежа, приседания.
- иметь основы знаний, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений

**Уметь выполнять контрольные упражнения:**

#### **Общая физическая подготовка**

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

#### **Техническая подготовка**

5. Техника передвижения футболиста +
6. Удары по мячу ногой на дальность (м) 35
7. Остановка мяча +

#### **Общая физическая подготовка**

8. Челночный бег 3x10 м, сек 9,5
9. Многоскоки (8 прыжков), м 12,5
10. Лазание по канату, м 2,5

#### **Специальная физическая подготовка**

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

#### **Техническая подготовка**

13. Жонглирование мячом, раз 8
  14. Остановка мяча внутренней стороной стопы +
  15. Остановки мяча ногой (подошвой) +
- понимать

К концу обучения дети должны

- технику выполнения стоек: зенкуцу-дати, мусуби-дати, кибо-дати, удара-цуки, уракен, блоков: аге-укэ, нагасе-укэ;

**понимать:**

-связь индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом.

#### 4.Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	6
Практическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	14
Специальная физическая подготовка	18
Техническо – тактическая подготовка	20
Общее кол-во часов в год	<b>64</b>
Кол-во часов в неделю	<b>2 ч</b>

## 5. Календарно – тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	История футбола. Правила игры. Развитие скорости. Передача мяча.	1	3.10	
2.	Упражнения на координацию движения. Жонглирование мячом	1	5.10	
3.	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости	1	10.10	
4.	Техника удара по мячу всеми способами	1	12.10	
5.	Техника приема и передачи мяча в парах	1	17.10	
6.	Атакующие действия. Розыгрыш стандартных положений	1	19.10	
7.	Техника удара по мячу всеми способами	1	24.10	
8.	Правила игры в футбол. История развития футбола в России	1	26.10	
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	31.10	
10.	Техника передачи мяча верхом и низом в парах	1	2.11	
11.	Дриблинг. Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	7.11	
12.	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости	1	9.11	
13.	Техника удара по мячу всеми способами	1	14.11	
14.	Техника удара по движущемуся мячу	1	16.11	
15.	Групповые упражнения в 3- 4- ах. Атакующие действия	1	21.11	
16.	Атакующие действия. Розыгрыш стандартных положений	1	23.11	
17.	Техника удара по движущемуся мячу	1	28.11	
18.	Техника удара по мячу всеми способами	1	30.11	
19.	Общая физическая подготовка. Индивидуальные упражнения по амплуа игрока	1	5.12	
20.	Подвижные игры	1	7.12	
21.	Тактические действия в защите. Отбор мяча	1	12.12	
22.	Общая физическая подготовка. Индивидуальные упражнения по амплуа игрока	1	14.12	
23.	Техника приема и передачи мяча	1	19.12	
24.	Подвижные игры с мячом	1	21.12	
25.	Врачебный контроль. Личная гигиена	1	26.12	
26.	Тактические действия в полузащите. Выход из обороны в атаку	1	28.12	
27.	Техника приема и передачи мяча	1	9.01	
28.	Техника приема и передачи мяча в движении в парах	1	11.01	
29.	Тактические действия в защите.	1	16.01	
30.	Скоростно-силовая подготовка.	1	18.01	
31.	Тактические действия в атаке. Завершение атаки ударом	1	23.01	
32.	Правила игры по мини-футболу	1	25.01	
33.	Участие в соревнованиях	1	30.01	
34.	Дриблинг. Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	1.02	
35.	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости	1	6.02	
36.	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости	1	8.02	
37.	Дриблинг. Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	13.02	

38.	Техника удара по мячу всеми способами	1	15.02	
39.	Эстафеты с мячами и без мячей	1	20.02	
40.	Техника передачи мяча верхом и низом в парах	1	22.02	
41.	Товарищеская игра	1	27.02	
42.	Товарищеская игра	1	1.03	
43.	Упражнения с ведением и передачами мяча в 2-3-ах	1	6.03	
44.	Тактические действия в защите. Отбор мяча	1	13.03	
45.	Техника удара по мячу всеми способами	1	15.03	
46.	Подвижные игры и эстафеты	1	20.03	
47.	Действия в атаке. Розыгрыш стандартных положений	1	22.03	
48.	Скоростно-силовая подготовка.	1	27.03	
49.	Техника удара по мячу всеми способами	1	29.03	
50.	Техника передачи мяча верхом и низом	1	3.04	
51.	Товарищеская игра	1	5.04	
52.	Тактические действия в защите.	1	10.04	
53.	Товарищеская игра	1	12.04	
54.	Подвижные игры	1	17.04	
55.	Упражнения на координацию движения. Жонглирование мячом	1	19.04	
56.	Бег на 400 метров и ОФП	1	24.04	
57.	Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	26.04	
58.	Ведение мяча различными способами с изменением направления и скорости(слабая нога)	1	3.05	
59.	Участие в соревнованиях	1	8.05	
60.	Тактические действия в полузащите. Выход из обороны в атаку	1	10.05	
61.	Участие в соревнованиях	1	15.05	
62.	Индивидуальные действия без мяча. Открывания и перемещение	1	17.05	
63.	Подвижные игры и эстафеты	1	22.05	
64.	Квадраты. Удержание мяча 4-1 и 4-2	1	24.05	

### Список литературы

1. *Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. *Гозунов Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. *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.
5. *Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. *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.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
8. *Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. *Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. *Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации.