

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 77 г. Челябинска"

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического Совета  
от 29.12.2020г. Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МАОУ  
"Лицей № 77 г.  
Челябинска"  
Саблина М.А.  
Приказ № 49-6  
"30" декабря 2020г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
**Грудев Евгений Александрович,**  
учитель физической культуры,  
педагог ДО

## Пояснительная записка

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – самый популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи**

#### *Образовательные:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### *Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Форма занятий:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**Дистанционный способ реализации дополнительной образовательной программы**

Реализация дополнительной образовательной программы «Спортигры» может осуществляться с применением **дистанционных образовательных технологий** организацией, ведущей образовательную деятельность, независимо от места нахождения обучающихся.

**Цель** внедрения дистанционных образовательных технологий в систему дополнительного образования состоит в обеспечении доступности качественного образования для учащихся, независимо от места проживания, социального положения, состояния здоровья и эпидемиологической ситуации в стране.

Основными **задачами** являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательных программ без посещения образовательного учреждения;
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое время, удобное для учащихся.

**При подготовке и проведению дистанционных занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности можно использовать следующие виды дистанционных технологий:**

1. Кейс-технологии, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.
2. Сетевые технологии. Сетевые технологии, использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся.
3. Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются

индивидуальные особенности учащихся. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по мессенджерам.

4. Дистанционное тестирование и самооценка знаний.
5. Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Для проведения чат-занятий заранее составляются расписание этапов и вопросы-проблемы. Стенограмма чата затем анализируется, анализ рассылается учащимся с комментариями преподавателя.
6. Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, преподаватель делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные семинары могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов.
7. Занятие с использованием видеоконференцсвязи. Такой тип занятия не отличается от традиционного, оно проходит в реальном режиме времени.
8. Дневник самостоятельных тренировок.

## Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Инструктаж по технике безопасности		1		Опрос, беседа, тест
2.	Развитие футбола в России и за рубежом		2		
3.	Терминология элементов футбола		1		
4.	Строение и функции организма человека		2		
5.	Оборудование и инвентарь		1		
6.	Профилактика травматизма при занятиях футболом		1		
7.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			20	Наблюдение, беседа
8.	Техника ударов по мячу и остановок мяча различными частями ноги			20	Наблюдение, зачет
9.	Ведение мяча			20	
10.	Защитные действия в игре			20	
11.	Тактика и техника игры			14	
<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	

## Календарный график на 2020-2021 учебный год

### 1. Продолжительность учебного года в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска»

- 1) Начало учебного года – 01.09.2020 г., окончание года – 22.05.2021г;  
Продолжительность учебного года – 34 недели.

### 2. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

- 1) Учебный год делится

	дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начало триместра	окончание триместра	
<b>1 триместр</b>	01.09.20	30.11.20	12 недель
<b>2 триместр</b>	01.12.20	28.02.21	11 недель
<b>3 триместр</b>	01.03.21	22.05.21	11 недель

- 2) Продолжительность каникул в течение учебного года:

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
<b>осенние</b>	26.10.20	03.11.20	9 дней
<b>зимние</b>	28.12.20	12.01.21	16 дней
<b>весенние</b>	27.03.21	04.04.21	9 дней
<b>летние</b>	01.06.21	31.08.21	

- 3) Расписание учебных занятий:

День недели	Начало	Окончание
Четверг	13-00	14-00
Суббота	9-30	10-30

## Содержание изучаемого курса

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке при занятиях футболом
2.	Развитие футбола в России	2	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
3.	Терминология элементов футбола	1	Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.
4.	Строение и функции организма человека	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов
5.	Профилактика травматизма при занятиях футболом	1	Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения

			<p>переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.</p> <p>Оказание первой помощи (до врача).</p> <p>Раны и их разновидности.</p>
6.	Оборудование и инвентарь	1	<p>Мячи, конусы, фишки, стойки, барьеры и т.д.</p>
7.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойка игрока.</li> <li>- Перемещения в стойке приставными шагами боком.</li> <li>- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.</li> <li>- Ускорения, старты из различных положений.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</li> <li>- Бег «змейкой», «восьмеркой»</li> <li>- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.</li> </ul>
8.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.</li> <li>- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).</li> <li>- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</li> <li>- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</li> <li>- Остановка мяча грудью.</li> <li>- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</li> <li>- Передача мяча партнеру.</li> <li>- Ловля низколетящего мяча вратарем.</li> </ul>
9.	Техника ведения мяча	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</li> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</li> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</li> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением</li> </ul>



			защитника. - Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
10.	Техника защитных действий	20	- Зонная защита. - Персональная защита. - Смешанная защита. - Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. - Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. - Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей. - Перехват мяча.
11.	Тактика и техника игры	14	- Расстановка игроков на поле. - Тактика свободного нападения. - Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков. - Позиционное нападение без изменения позиций игроков. - Позиционное нападение с изменением позиций игроков. - Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. - Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

### Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
6. Палка гимнастическая.

7. Скакалка детская.
8. Мат гимнастический.
9. Кегли.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Планка для прыжков в высоту.
12. Стойка для прыжков в высоту.
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
14. Рулетка измерительная.
15. Щит баскетбольный тренировочный.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Волейбольная сетка универсальная.
18. Сетка волейбольная.
19. Аптечка.
20. Мяч малый (теннисный).

**Пришкольный стадион (площадка):**

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

**Мультимедийное оборудование:**

1. Компьютер.
2. Проектор.

### **Список литературы для педагога**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015.
4. Мелентьев, Валерий Футбольные финты, уловки, трюки / Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.
5. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
3. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016.
4. Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа!. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.