

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490  
с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом школы  
протокол № 1  
от 30.08.2017


 УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы №  
Александрова  
Приказ № 45 - о от 28.08.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
секции  
**«МЫ ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»**  
программа рассчитана на учащихся 8-17 лет  
срок реализации- 2017-2018 учебный год

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
Бровин Александр Михайлович  
Год разработки программы – 2017.

РАССМОТРЕНО:  
Руководитель ОДОД  
Урвачёва Е.А.

  
18.08.2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа объединения «Мы играем в футбол»** составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Мы играем в футбол», разработанной Бровиным А.М. в 2015 году и согласованной с УДОД Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Пред современным обществом стоит актуальная проблема – восстановление нравственности, снижение роста безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди детей и молодёжи. Одним из путей решения этой проблемы является воспитание внутренней потребности в здоровом образе жизни, физически и духовно цельного гражданина.

Данная программа разработана для занятий с детьми 8-17 лет. Предполагается углубление знаний полученных на уроках физической культуры в школе. Занятия по программе ведутся в течение 3 лет.

Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств людей.

Заниматься в объединении может каждый школьник, допущенный врачом. В процессе занятий руководитель определяет отношение воспитанника к делу, которым он занимается, к людям, его окружающим, к себе, к природе. Определяет направленность личности воспитанника, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Футбол – игра с многовековой историей. **Актуальность** программы заключается в том, что сейчас игра находится на пике популярности у подрастающего поколения. Данная программа поможет подростку ознакомиться с правилами игры, ее техникой и стратегией. Актуальность и широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Новизна:** воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами здоровья человека, осознающей его исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в:**

- самореализации детей благодаря работе в коллективе через занятия футболом, повышение самооценки;
- содействию умственному и физическому развитию детей;
- досуговой функции спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях и соревнованиях, профилактике асоциального поведения и безнадзорности;
- использовании многообразных форм и методов педагогической деятельности, что позволяет вырабатывать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость для достижения цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях быстро меняющейся ситуации.

Данная программа разработана в соответствии с законом «Об образовании» РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2018 года, с нормами СанПин 2.4.4.1251-03. Тем самым подчёркивается, что она соответствует приоритетным направлениям и задачам развития Санкт-Петербургской школы.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию

потребности в здоровом образе жизни путем приобщения к игре «футбол».

### **Основные задачи программы:**

#### ***Обучающие задачи:***

- дать представления о футболе, истории футбола, тактике и стратегии игры;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья;
- приобретение инструкторских и судейских навыков;
- подготовка инструкторов и судей по футболу;
- получение и формирование навыков владения техникой мяча;
- обучение навыкам оказания первой помощи при травмах.

#### ***Развивающие задачи:***

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции в спорте;
- формирование морально - волевые качества;
- содействие гармоническому физическому развитию, развитие эмоциональных качеств;
- развитие базовых двигательных качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- содействие формированию гражданской позиции и патриотизма;
- обучение соблюдению навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу, воспитание чувства товарищества;
- воспитание доброжелательности и терпимости к окружающим.

**Отличительные особенности** – программа *модифицирована* под условия и материально-техническую базу школы.

### **Условия реализации образовательной программы.**

*Данная программа* рассчитана на детей 8-17 лет.

*Срок реализации программы* - 1 год.

*Режим работы и продолжительность занятий* – работа кружка рассчитана на 216 часов в год, или 6 часов в неделю. Занятия проходят в спортивном зале или на футбольной площадке. Условия приёма - все обучающие должны иметь медицинский допуск к занятию по футболу.

**Режим занятий 3-го года обучения:** 2-3 раза в неделю, всего 6 часов в неделю и 216 часов за год

Форма организации деятельности – ***групповая и индивидуальная.***

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тренировки на футбольной площадке и в спортивном зале.
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах (УТС);
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Методы проведения занятий:

- словесный (рассказ, беседа);
- наглядный (показ видеоматериалов);
- показ педагогом;
- практический (упражнения, тренировки).

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения**

По окончании третьего года обучения, воспитанники должны знать:

- физические возможности своего организма;
- правила игры и судейства в футболе;
- технику и стратегию игры.

- необходимость соблюдения правил поведения горожанами, правила поведения на футбольном поле.

По окончании второго года обучения, воспитанники должны уметь:

- научиться правильному дыханию и элементарным методам релаксации;
- отлично выполнять упражнения;
- вести дневник наблюдений;
- взаимодействовать в парах и в составе группы игроков;
- проводить анализ участия в играх;
- выполнять все необходимые упражнения с мячом;
- сдать контрольные нормативы на «4» и «5»;
- провести зачётную игру без единого замечания;
- извлекать необходимую информацию из рассказа преподавателя.

#### **Форма аттестации учащихся**

- *промежуточная* (в середине года, в декабре)- тесты, физические нормативы;

- *итоговая* ( апрель- май)- технические нормативы.

**Форма подведения итогов – спортивные соревнования.**

### **2. Учебно-тематический план 3-го года обучения**

№ п.п.	Тема	Количество учебных часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Охрана труда на занятиях	2	2	
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2
4	Общеспортивная подготовка	36	4	32
5	Правила соревнований	2	2	
6	Специальная физическая подготовка	36	4	32
7	Техника игры в футбол	50	4	46
8	Тактика игры в футбол	52	6	46
9	Судейская практика	4		4
10	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	26	-	26
11	Итоговое занятие	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

### **3. Содержание программы 3-го года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

##### **Теоретические занятия.**

Организационное занятие объединения. Футбол - средство оздоровления и закаливания.

Поведение на занятиях.

#### **Тема 2. Охрана труда на занятиях.**

##### **Теоретические занятия.**

Охрана труда на занятиях. Инструктаж по охране труда. Форма одежды.

#### **Тема 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

##### **Теоретические занятия**

Гигиена тела. Баня и закаливание. Режим питания.

##### **Практическое занятие**

Ведение дневника самоконтроля. Умение двигаться не смотря под ноги.

#### **Тема 4. Общеспортивная подготовка.**

##### **Теоретические занятия**

Задачи ОФП, систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка и заминка, их значение. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

##### **Практические занятия**

Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения на развитие силы мышц рук. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость. Гимнастические упражнения с предметами.

#### **Тема 5. Правила соревнований.**

##### **Теоретические занятия**

Нарушения правил в движении. Правила расстановки игроков при штрафных и свободных ударах. Пенальти. Требования к игрокам при ведении обороны. Правило «вне игры».

#### **Тема 6. Специальная физическая подготовка.**

##### **Теоретические занятия**

Роль и значение СФП для занятий футболом. Роль и значение СФП для роста мастерства футболистов. Средства и методы СФП.

##### **Практические занятия**

Упражнения для развития силы. Тренировочные игры. Упражнения на равновесие. Подвижные и спортивные игры. Приседания с отягощением. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. В упоре лежа хлопки ладонями. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для развития быстроты. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Бег боком и спиной вперед. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа бега. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости. Прыжки. Кувырки. Жонглирование мячом в воздухе. Ведение мяча головой. Удары ногой на точность попадания в цель.

#### **Тема 7. Техника игры в футбол.**

##### **Теоретические занятия**

Виды ударов по мячу – резаный, подъёмом, щёчкой, кручёный, «сухой лист». Остановка мяча грудью и головой. Прерывание полёта мяча, отскок мяча. Виды обводки соперника. Игра в стенку и на опережение. Выход вратаря из ворот.

##### **Практические занятия**

Удары подъемом, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой по катящемуся мячу. Резаные удары. Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### **Тема 8. Тактика игры в футбол.**

##### **Теоретические занятия**

Тактика команды при игре в нападении («дубль-вэ», 4-2-2, 4-3-3 и другие). Контратака. Тактика защитных действий при контратаке соперника.

##### **Практические занятия**

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении

стандартных положений. *В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений

#### **Тема 9. Судейская практика.**

##### **Практические занятия**

Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

#### **Тема 10. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях.**

##### **Практические занятия**

Сдача контрольных нормативов (на точность попадания в цель, количество попаданий по заданию, набивание мячом, жонглирование и пр.). Участие в соревнованиях внутри коллектива, между группами, товарищеские игры с другими школами, районные соревнования.

#### **Тема 11. Итоговое занятие.**

##### **Теоретическое занятие**

Подведение итогов. Награждение по итогам работы.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Организационное занятие группы. Футбол – средство оздоровления и закаливания. Поведение на занятиях.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	СФП. Упражнения для развития силы.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
3	ОФП. Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
4	Охрана труда на занятиях. Инструктаж по охране труда. Форма одежды	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
5	СФП. Тренировочная игра.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
6	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена тела. Баня и закаливание. Режим питания.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
7	ОФП. Упражнения на развитие силы ног.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
8	СФП. Тренировочная игра.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
9	Гигиена, самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Умение двигаться, не смотря под ноги.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, практика
10	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
11	СФП. Упражнения на равновесие. Подвижные игры.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
12	ОФП. Задачи ОФП, систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка и заминка, их значение.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
13	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
14	СФП. Приседания с отягощением. Спортивные игры	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
15	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика

16	ОФП. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.	групповая	опрос	октябрь		2 часа, теория
17	СФП. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
18	Правила соревнований. Нарушения правил в движении. Правила расстановки игроков при штрафных и свободных ударах. Пенальти. Правило «вне игры».	групповая	опрос	октябрь		2 часа, теория
19	СФП. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
20	Техника игры в футбол. Удары подъёмом, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
21	СФП. Роль и значение СФП для занятий футболом и для роста мастерства футболистов.	групповая	устный опрос	октябрь		2 часа, теория
22	ОФП. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
23	Техника игры в футбол. Удары подъёмом, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
24	СФП. Средства и методы СФП.	групповая	устный опрос	октябрь		2 часа, теория
25	ОФП. Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
26	Техника игры в футбол. Удары пяткой по катящемуся мячу. Удары подъёмом по мячу.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
27	СФП. Вбрасывание мячей на дальность	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
28	Техника игры в футбол. Резаные удары. Удары с полулета (всеми способами).	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
29	СФП. В упоре лёжа хлопки ладонями. Броски мяча одной рукой на дальность	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
30	ОФП. Гимнастические упражнения с предметами.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
31	Техника игры в футбол. Удары с полулета. Удары по мячу головой.	групповая	опрос	ноябрь		2 часа, теория
32	СФП. Упражнения для развития быстроты.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
33	ОФП. Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
34	Техника игры в футбол. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
35	ОФП. Упражнения на развитие силы ног.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
36	СФП. Бег с изменением направления. Бег прыжками.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
37	Техника игры в футбол. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью летящего мяча, бедром и лбом.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика

38	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
39	СФП. Бег с быстрым изменением способа бега.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
40	Техника игры в футбол. Ведение мяча. Ложные движения (финты).	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
41	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
42	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
43	Техника игры в футбол. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
44	ОФП. Акробатика.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
45	СФП. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствия на скорость.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
46	Техника игры в футбол. Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
47	ОФП. Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
48	СФП. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
49	Тактика игры в футбол в нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
50	ОФП. Гимнастические упражнения с предметами.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
51	СФП. Упражнения для развития ловкости. Прыжки. Кувырки.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
52	СФП. Жонглирование мячом в воздухе. Ведение мяча головой. Удары ногой на точность попадания в цель.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
53	Техника игры в футбол. Виды ударов по мячу. Остановка мяча грудью и головой. Прерывание полёта мяча, отскок мяча.	групповая	устный опрос	январь		2 часа, теория
54	Техника игры в футбол. Удары подъемом и пяткой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, теория
55	Техника игры в футбол. Удары подъемом по неподвижному и катящемуся мячу.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, теория
56	Техника игры в футбол. Виды обводки соперника. Игра в стенку и на опережение. Выход вратаря из ворот.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, теория
57	Техника игры в футбол. Удары подъемом и пяткой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
58	Техника игры в футбол. Удары с полуполета, резаные удары.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
59	Тактика игры в футбол. Тактика команды при игре в нападении.	групповая	устный опрос	январь		2 часа, теория
60	Техника игры в футбол. Удары по мячу головой, удары на точность.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика



61	Техника игры в футбол. Остановка мяча всеми способами.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
62	Тактика игры в футбол. Контратака.	групповая	устный опрос	февраль		2 часа, теория
63	Техника игры в футбол. Ведение мяча. Ложные движения (финты).	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
64	Техника игры в футбол. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
65	Тактика игры в футбол. Тактика защитных действий при контратаке соперника.	групповая	устный опрос	февраль		2 часа, теория
66	Тактика игры в нападении. Единоборство с соперниками.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
67	Тактика игры в нападении. Взаимодействие с партнерами в нападении при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
68	Техника игры в футбол. Удары подъемом и пяткой по катящемуся и летящему мячу.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
69	Тактика игры в нападении. Игра при превосходстве защитников соперника.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
70	Тактика игры в нападении. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
71	Техника игры в футбол. Удары с полукруга, резаные удары.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
72	Участие в соревнованиях (зимний турнир).	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
73	Техника игры в футбол. Отработка ударов с полукруга.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
74	Тактика игры в нападении. Атака со сменой мест флангом через центр.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
75	Тактика игры в нападении. «Скрещивание» и игра «в стенку».	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
76	Тактика игры в нападении. «Скрещивание» и игра «в стенку».	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
77	Тактика игры в нападении. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
78	Сдача контрольных нормативов на точность попадания в цель.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
79	Тактика игры. Стандартные положения – отработка тактических комбинаций.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
80	Тактика игры в защите. Персональная опека.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
81	Техника игры. Остановка мяча грудью, бедром и лбом.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
82	Тактика игры в защите. Комбинированная оборона.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
83	Тактика игры в защите. Подстраховка и помощь партнёру.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
84	Техника игры в футбол. Ведение мяча, финты, отбор мяча.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
85	Сдача контрольных нормативов на количество попаданий (по заданию)..	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
86	Тактика игры в защите. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
87	Тактика игры в нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Игра в «стенку».	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика

88	Сдача контрольных нормативов на точность попадания в цель.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
89	Тактика игры в защите. Действия при отражении атаки соперника при численном превосходстве соперника.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
90	Сдача контрольных нормативов на количество попаданий в цель.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
91	Судейская практика в ходе учебной игры.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
92	Тактика игры в защите. Взаимодействие с вратарем.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
93	Участие в соревнованиях внутри коллектива.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
94	Тактика игры в защите. Выбор позиции при обороне на флангах.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
95	Тактика игры в защите. Выбор позиции при обороне на флангах.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
96	Сдача контрольных нормативов на набивание мячом.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
97	Участие в соревнованиях. Товарищеская игра с другой школой.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
98	Тактика игры. Организация обороны при введении соперником мяча из стандартных положений.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
99	Сдача контрольных нормативов на жонглирование мячом.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
100	Участие в соревнованиях. Товарищеская игра с другой школой.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
101	Тактика игры. Единоборство с соперниками.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
102	Участие в соревнованиях. Товарищеская игра с другой школой.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
103	Судейская практика в ходе учебной игры.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
104	Тактика игры. Атака со сменой мест флангами.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
105	Участие в соревнованиях. Районные соревнования.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
106	Участие в соревнованиях. Товарищеская игра с другой школой.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
107	Тактика игры. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
108	Итоговое занятие. Подведение итогов. Награждение по итогам работы.	групповая	подведение итогов	май		2 часа, теория

#### **4. Методическое обеспечение программы .**

##### **Основные формы организации деятельности обучающихся.**

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

##### **Основные формы проведения занятий.**

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по программе «Мы играем в футбол» является тренировка. В процессе изучения по данной программе используются такие формы как:

- лекции;
- практические занятия
- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая);

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;

- практическая.

### **Методы проведения занятий:**

- словесный (рассказ, беседа, устное изложение);
- практический (упражнение, тренинг);
- наглядный (показ видеоматериалов, схемы);
- аудиовизуальные (фильмы на цифровых носителях);
- электронные образовательные ресурсы (мультимедийные универсальные энциклопедии и т.п.).

### ***Рекомендации по проведению практических видов занятий***

- создание благоприятной атмосферы в творческом коллективе;
- необходимо прибегнуть к инициативе всех задействованных в занятии учащихся, используя креативный потенциал каждого;
- постоянно упоминать способы взаимодействия с партнёрами во время игры и на тренировке.
- при проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.
- обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.
- обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.
- обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.
- обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия.
- обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### **Дидактический материал:**

- подборки материалов по темам тактических схем игры и технике ударов по мячу;
- подбор статей, выдающихся ученых по данному методу и материалы встреч с учеными.
- видеофильмы по истории футбола, наиболее интересные матчи отечественного чемпионата, видеоматериалы и фотографии игр и тренировок, аудиозаписи музыкального сопровождения при выполнении упражнений и футбольных элементов;
- небольшая библиотека по тематике программы (см. список литературы);
- инструкция № 11 по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту по разделам программы (для учащихся);
- инструкция № 19 по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- инструкция № 20 по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (для учащихся);
- инструкция № 21 по охране труда при проведении спортивных соревнований;
- инструкция № 22 по охране труда при проведении спортивных соревнований (для учащихся);
- инструкция № 64 по правилам дорожно-транспортной безопасности (для учащихся).

### **Раздаточный материал:**

- открытки с видами единоборств футболистов.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал школы с оборудованием.

Уличная площадка для игры в футбол.

Ворота.

Вратарские перчатки – 2 пары.

Спортивные футболки – 15 шт.

Зальный мини-футбольный мяч – 2 шт.

Уличный футбольный мяч – 4 шт.

Планшет для протокола.

Судейский свисток.

Спортивные жгуты.

### **10. Литература, рекомендуемая по данной программе**

- **для педагогов:**

1. Бурдина Е.А. Ляпустина Е.А. «Новое поколение»: разноцветье идей. –Пермь: НП РЛ «Новое поколение», 2005
2. Гигиеническая оценка условий обучения школьников сост. Н.В. Ансимова, Е.А. Каралашвили. М.. Сфера 2002.
3. Гигиена для детей и подростков под ред. В.Н. Кардашенко. М., 1988
4. Здоровье - основа творчества. Серия «Ребенок. Общество. Семья. Творчество» № 29, 2005
5. Игры на каждый день с тинейджерами. А.А. Данилков, Н.С. Данилкова,
6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, АРД ЛТД, 1997
7. Кравченко М. Правила игры в футбол. – АСТ, 2008.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры под общ. ред. О. Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001
9. Физиология развития ребенка под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. М., 1983
10. Физические качества спортсмена Зацiorский В.М. Екатеринбург. 1994
11. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. Лихницкая И.И. Общество «Знание, 1987»
12. Футбол. Книга-тренер. Под ред. Усольцева О. – Эксмо, 2011.
13. Фоппель К.К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. Пер с нем., М. Генезис, 1999
14. Сибирское университетское издательство, 2007

- **для детей и родителей:**

1. Книга-игра. Футбол на диване.
2. Нилендер П. Футбол.
3. Лобановский В. Бесконечный матч.
4. Лукашин Ю. Энциклопедия юного футболиста. Я учусь играть в футбол.
5. Пахомов В.Н. Всеволод Бобров – гений прорыва
6. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра?
7. Старостин А. Повесть о футболе.
8. Учебник по анатомии для спортивного техникума.
9. Фесуненко И.С. Пеле, Гарринча, футбол....