



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ  
ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57 ИМЕНИ А.С. СУХАНОВА»**

Ул. МКР Ипподром пр-д Гаджимагомелова зд 15 г. Махачкала, Республика Дагестан. 367000 e-mail  
[school\\_57\\_mchk@mail.ru](mailto:school_57_mchk@mail.ru) ОГРН 1230500010916 ИНН/КПП 0571023323 / 057101001

УТВЕРЖДАЮ

И.о МБОУ СОШ №57 им.А.С. Суханова

Алибулатова З.Б.

Приказ № \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«Футбол»**

Возрастная группа: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Махачкала

## Пояснительная записка

Программа модифицирована для работы с детьми в средней образовательной школе. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 10 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивно-оздоровительные группы). **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

### **Участники программы:**

Участниками программы являются подростки 10-12 лет.

Образовательный цикл - 1 года.

## Актуальность и новизна

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Отличительная особенность программы «Футбол»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

## Цели и задачи программы

**Цель** дополнительной образовательной программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач** поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения;
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

### Условия реализации программы

*Кадровое обеспечение:* тренеры-преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

*Материально техническое обеспечение:* спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

футбольные ворота	2 шт.
футбольные мячи	20 шт.
стойки футбольные	10 шт.
медицин-болл 1 кг	10 шт.
2 кг	10 шт.
3 кг	10 шт.
4 кг	10 шт.
5 кг	10 шт.
скакалки	20 шт.
мяч волейбольный	2 шт.
жгуты, экспандеры	по 4 шт.
фишки переносные	20 шт.
накидки	20 шт.
мячи мини-футбольные	10 шт.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

#### СОГ- 1

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

#### *Педагогический контроль*

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### **Организация деятельности учащихся**

#### *Формы организации деятельности учащихся:*

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ 1 года: 10-12 лет;

#### *Особенности набора учащихся:*

В группы принимаются учащиеся 10-12 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

#### *Режим организации занятий и наполняемость учебных групп:*

Год обучения	Возраст (лет)	Кол-во детей в группе	Занятия	
			Всего за неделю (ч.)	Продолжительность занятий

СОГ 1-го года	10-12 лет		
---------------	-----------	--	--

### Учебно-тематический план

#### Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий СОГ-1 (10-12 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>6ч</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		2	
3	Быстрота		2	
4	Гибкость		2	
5	Ловкость		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>11</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>11ч</b>		
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты		2	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения		2	
3	Техника игры		20	
	<b>Всего часов</b>		<b>24</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24ч</b>		
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты		2	наблюдения
2	Тактика нападения		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4ч</b>		
<b>V</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра		17	наблюдения
2	Спортивные игры		2	
	<b>Всего часов</b>		<b>19</b>	

	<b>Всего по разделу</b>	<b>19ч</b>	
VI	<b>Инструкторская практика</b>		<b>1</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>1ч</b>	
VII	<b>Соревнования</b>		<b>3</b>
	<b>Всего по разделу</b>	<b>3ч</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	

## Содержание программы

### СОГ 1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.*

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие **формы контроля**:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общезащитная подготовка*: тестирование.
- *Освоение программного материала*: тестирование, наблюдения.

Мониторинг отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## Методическое обеспечение программы

*Методы отслеживания и диагностики результатов:*

### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

**Формами** проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### **Общефизическая подготовка**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3х10м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10-15 лет.

### **Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

#### **Группы СОГ-1 (10-12)**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м. из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

### Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (10-15 лет) главной задачей в этом разделе считается:

Научить ориентироваться на площадке:

- *свои, чужие ворота;*
- *увеличение количества ворот;*
- *3-4 одновременно играющие команды;*
- *игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*
- *игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*
- *игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;*
- *игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.*

Умение переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- *после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*
- *быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).*

Умение организовывать и завершать атакующие действия:

- *быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*
- *своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;*
- *своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);*
- *пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*
- *не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

Умение осуществлять оборонительные действия:

- *перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;*
- *своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;*
- *своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

Умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- *после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*
- *в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.*

**Методом** контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой** контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.



## Список литературы для учащихся и педагогов

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. «Футбол. Уроки лучшей игры.» - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе.» - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы.» - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
6. «Подготовка футболистов. Теория и Практика.» Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов.» - Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. «Физическая подготовка футболистов.» - М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. «Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. «Футбол-это жизнь» (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. «Футбол в школе.» Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. «Футбол. Основы игры.» Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. «Футбол для начинающих.» Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. «Футбол (Уроки спорта).» Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.» Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. «Футбольный тренер.» «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. «Убойный футбол и другие игры для детей.» Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. «Физиология футбола.» Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. «Мой друг физкультура.» В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. «Футбол правила игры.» (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. «Мини футбол на уроке физической культуры.» (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал «Физическая культура в школе.» Москва 2009 г. №1.