



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда

Авторская общеобразовательная общеразвивающая программа  
для дополнительного образования  
учителя физической культуры Мироненко И.А.

# "ФУТБОЛ"

7-10 лет



Управление образования  
Администрации Зерноградского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда

Авторская образовательная общеразвивающая программа для  
дополнительного образования учителя физической культуры

Мироненко ИА

«ФУТБОЛ»

7-10 лет

Количество часов по учебному плану: 288 часов

Срок реализации программы: 2 года



При использовании материалов ссылка на  
МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда обязательна  
г. Зерноград  
2019-2020 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	4
2.	Ожидаемые результаты.	9
3.	Учебно-тематический план 1 года обучения	10
4.	Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы 1 года обучения	11
5.	Учебно-тематический план 2 года обучения	14
6.	Содержание дополнительной образовательной программы 2 года обучения	15
7.	Календарно-тематическое планирование 1-ой группы обучения	17
8.	Календарно-тематическое планирование 2-ой группы обучения	22
9.	Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей образовательной программы	29
10.	Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.	30
11.	Примерные нормативные требования по общей физической подготовке	33
12.	Примерные нормативные требования по специальной подготовке	34
13.	Список литературы для педагогов и родителей.	35

# **I. Пояснительная записка**

## **Нормативно – правовой аспект**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является **модифицированной** и разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ ст.75.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих

образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

8. Положением об организации предоставления дополнительного образования детей в МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда (приказ от 28.02.2017 № 91).

**НАПРАВЛЕННОСТЬ** программы – физкультурно-спортивная.

**ВИД ПРОГРАММЫ** - модифицированная.

**УРОВЕНЬ** освоения программы – ознакомительный.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Актуальность** программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Общей 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.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «техническая» и «тактическая» подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-

тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше детей к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа физического воспитания обучающихся по футболу направлена на содействие улучшению здоровья детей и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов

отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Систематические занятия футболом способствуют развитию у детей: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

### **Цель:**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- освоить знания о футболе, его историю и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановок мяча;
- овладеть комплексным развитием психомоторных способностей;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить технику ударов по воротам;
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоить тактику игры.

#### ***Развивающие:***

- развить основные физические качества и повысить функциональные способности;
- развить выносливость;

- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

### ***Воспитательные:***

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу рассчитана на 2 года обучения.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Форма организации занятия: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

#### **Формы занятий.**

- Словесные: беседа, презентация, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: подвижные игры, тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды; сдача нормативов, соревнования, товарищеские встречи

#### **Режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа – 128 часа в год;

2 год обучения – 4 раза в неделю по 1+1+2+1 академических часа – 160 часов в год.

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

## **II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По прохождению обучения обучающиеся должны **знать:**

- Особенности зарождения, истории футбола;
- Физические качества и правила их тестирования;
- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- Основы тактики игры.

**уметь:**

- Организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями.
- Совершенствовать технику владения мячом;

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования;
- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы

## III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	групповая	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	групповая	
3.	Техническая подготовка	40	10	30	подгрупповая	соревнования
4.	Тактическая подготовка	35	10	25	подгрупповая	соревнования
5.	Общая физическая подготовка	12	2	10	подгрупповая	сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	подгрупповая и индивидуальная	сдача нормативов

№	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика		
7.	Игровая подготовка	10	2	8	групповая	результативность товарищеских игр
8	Инструкторская и судейская практика	6	4	2	групповая	
9.	Соревнования	8	-	8	групповая	участие в спортивных мероприятиях города, района и школы
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	-	3	подгрупповая и индивидуальная	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>128</b>	<b>32</b>	<b>96</b>		

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

##### **1. Знакомство обучающихся друг с другом.**

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

##### **2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

##### **3. Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногами.

Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

**Практика:** Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.

#### **4. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Значение тактической подготовки в футболе. Анализ тактических действий футбольных команд. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

**Практика:** Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

#### **5. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке футболистов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

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

**Теория:** Значение СПФ в подготовке футболистов. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических

приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

#### **7. Игровая подготовка.**

**Теория:** Терминология в футболе. Правила игры в футбол. Организация игры в футбол.

**Практика:** Подвижные игры. Спортивные игры. Правила игры.

#### **8. Инструкторская и судейская практика.**

Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

#### **9. Соревнования.**

#### **10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

## V. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	групповая	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	групповая	
3.	Техническая подготовка	40	10	30	подгрупповая	соревнования
4.	Тактическая подготовка	52	12	40	подгрупповая	соревнования
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20	подгрупповая	сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6	подгрупповая и индивидуальная	сдача нормативов
7.	Игровая подготовка	16	6	10	групповая	результативность товарищеских игр
8	Инструкторская и судейская практика	6	4	2	групповая	

№	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика		
9.	Соревнования	8	-	8	групповая	участие в спортивных мероприятиях города, района и школы
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	подгрупповая и индивидуальная	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>	<b>42</b>	<b>118</b>		

## VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Знакомство обучающихся друг с другом.

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

### 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура - средство укрепления здоровья.

### 3. Техническая подготовка.

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников.

**Практика:** Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета,

внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря – ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

#### **4. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический анализ

**Практика:** Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3:1; 3:2; 3:3; 2:1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите – индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

#### **5. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

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

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно – мышечный аппарат.

**Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **7. Игровая подготовка.**

**Теория:** Терминология в футболе. Правила игры в футбол. Организация игры в футбол.

**Практика:** Подвижные игры. Спортивные игры. Правила игры.

#### **8. Инструкторская и судейская практика.**

Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

#### **9. Соревнования.**

#### **10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

**VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>
1.	02.10	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	07.10	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	09.10	История развития футбола. Двухсторонняя игра. Ведение мяча.	2
4.	14.10	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5.	16.10	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Удары по воротам	2
6.	21.10	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
7.	23.10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
8.	28.10	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
9.	30.10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
10.	04.11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
11.	06.11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>
12.	11.11	Остановка мяча в движении. Развитие скорости. Игра.	2
13.	13.11	Подвижные игры.	2
14.	18.11	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
15.	20.11	Совершенствование ударам на дальние и средние дистанции. Игра «квадрат». Остановки мяча.	2
16.	25.11	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2
17.	27.11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
18.	02.12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
19.	04.12	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
20.	09.12	Изучение финтов в футболе. Игра 4х4 без ворот.	2
21.	11.12	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
22.	16.12	Совершенствование паса в парах на короткие и средние дистанции. Футбол.	2
23.	18.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
24.	23.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по	2

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
		неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
25.	25.12	Товарищеская игра.	2
26.	30.12	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
27.	13.01	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
28.	15.01	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
29.	20.01	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
30.	22.01	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
31.	27.01	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
32.	29.01	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
33.	03.02	Отбор мяча в парах. Удары по воротам. Игра.	2
34.	05.02	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
35.	10.02	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
36.	12.02	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
37.	17.02	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
38.	19.02	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
39.	26.02	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
40.	02.03	Игра вратаря на выходах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	2
41.	04.03	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
42.	11.03	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
43.	16.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
44.	18.03	Товарищеская игра	2
45.	23.03	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
46.	25.03	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
47.	30.03	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
48.	01.04	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
49.	06.04	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
50.	08.04	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
51.	13.04	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
52.	15.04	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>
53.	20.04	Передача мяча на длинные дистанции. Игра.	2
54.	22.04	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
55.	27.04	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
56.	29.04	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
57.	04.05	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
58.	06.05	Прием мяча различными частями тела.	2
59.	11.05	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
60.	13.05	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя игра	2
61.	18.05	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
62.	20.05	Старты из различных положений, двухсторонняя игра.	2
63.	25.05	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
64. .	27.05	Двусторонняя учебная игра.	2

# **VIII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
1.	01.10	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	03.10	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	04.10	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.	05.10	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.	08.10	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.	10.10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.	11.10	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	12.10	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.	15.10	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.	17.10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.	18.10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	19.10	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.	22.10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.	24.10	Товарищеская игра	1
15.	25.10	Обучение ударом по неподвижному мячу,	2

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов
		чеканка мяча.	
16.	26.10	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.	29.10	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.	31.10	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.	01.11	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	02.11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
21.	05.11	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.	07.11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.	08.11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.	09.11	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.	12.11	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.	14.11	Товарищеская игра	1
27.	15.11	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.	16.11	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.	19.11	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.	21.11	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.	22.11	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.	23.11	Изучение позиционного нападения: без	1

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
		изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.	26.11	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.	28.11	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.	29.11	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.	30.11	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37.	03.12	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.	05.12	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.	06.12	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.	07.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41.	10.12	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.	12.12	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.	13.12	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.	14.12	Товарищеская игра	1
45.	17.12	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46.	19.12	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.	20.12	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.	21.12	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов
49.	24.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.	26.12	Товарищеская игра	1
51.	27.12	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.	28.12	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.	31.12	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.	09.01	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55.	10.01	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.	11.01	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.	14.01	Товарищеская игра	1
58.	16.01	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59.	17.01	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.	18.01	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.	21.01	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.	23.01	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.	24.01	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	25.01	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.	28.01	Товарищеская игра	1
66.	30.01	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.	31.01	Удары – с разбега, с места, с подачи	2

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов
		партнера, с одного шага.	
68.	01.02	Двусторонняя учебная игра.	1
69.	04.02	Игра в защите 3:2. Игра «Квадрат». Удары по воротам.	1
70.	06.02	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
71.	07.02	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
72.	08.02	Удары по воротам. Игра «Квадрат».	1
73.	11.02	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
74.	13.02	Удары по мячу головой после подачи. Футбол.	1
75.	14.02	Товарищеская игра	2
76.	15.02	Тактические действия игроков в нападении. Футбол.	1
77.	18.02	Двусторонняя учебная игра.	1
78.	20.02	Тактические действия игроков в защите.	2
79.	21.02	Двусторонняя учебная игра.	1
80.	22.02	Двухсторонняя игра.	1
81.	25.02	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1
82.	27.02	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра.	1
83.	28.02	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1
84.	29.02	Сдача контрольных нормативов. Футбол.	2
85.	03.03	Двухсторонняя игра.	1
86.	05.03	Удары по воротам по движущемуся мячу. Игра.	1
87.	06.03	Удары по мячу головой. Игра.	1
88.	07.03	Удары по движущемуся мячу головой. Игра.	2
89.	10.03	Удары головой после подачи. Бег 1000 м.	1
90.	12.03	Игра в защите 2х2; 3х3. Игра.	1
91.	13.03	Тактические действия в нападении. Игра.	1
92.	14.03	Тактические действия в защите. Игра.	2

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
93.	17.03	Тактические действия в полузащите. Игра.	1
94.	19.03	Ведение мяча с сопротивлением. Скоростные упражнения.	1
95.	20.03	Приемы мяча после передач. Футбол.	1
96.	21.03	Прием мяча различными частями тела. Игра.	2
97.	24.03	Удары. Игра вратаря.	1
98.	26.03	Удары. Игра вратаря.	1
99.	27.03	Удары. Игра вратаря.	1
100.	28.03	Отработка штрафных ударов. Игра.	2
101.	31.03	Отработка штрафных ударов. Игра.	1
102.	02.04	Игра в квадрат. Удары. Игра.	1
103.	03.04	Игра в защите. Игра.	1
104.	04.04	Игра в нападении. Игра.	2
105.	07.04	Игра в нападении. Игра.	1
106.	09.04	Отработка передач движения, передача мяча на ход.	1
107.	10.04	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.	1
108.	11.04	Товарищеская игра.	2
109.	14.04	Отбор мяча перехватом, тактика игры два против одного.	1
110.	16.04	Отработка комбинаций из освоенных элементов.	1
111.	17.04	Эстафеты на закрепление технических приемов.	1
112.	18.04	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол.	1
113.	21.04	Удары-с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
114.	23.04	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
115.	24.04	Удары по воротам. Игра.	2
116.	25.04	Обучение финтам. Игра.	1
117.	28.04	Обучение финтам. Игра.	1
118.	30.04	Розыгрыш стандартов (угловые, штрафные, свободные удары)	1
119.	02.05	Розыгрыш стандартов (угловые, штрафные,	2

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
		свободные удары)	
120.	07.05	Тестирование.	1
121.	08.05	Тестирование.	1
122.	12.05	Двухсторонняя игра.	1
123.	14.05	Двухсторонняя игра.	1
124.	15.05	Тестирование: удары по воротам	2
125.	16.05	Тестирование: ведение мяча	1
126.	19.05	Тестирование: финты, владение мячом	1
127.	21.05	Тестирование физической подготовки	1
128.	22.05	Итоговая двухсторонняя игра.	2

## IX. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При

обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

## **Х. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРАКОВ И ВРАТАРЕЙ.**

**- ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10лет
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков- шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10лет
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору

шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
2. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть

сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

## XI. ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контроль ные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6- минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягив	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10

Контроль ные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

## **ХП. ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4

Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

## XII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Андреев С.Н. «Играй в футбол».- М.: Советский спорт, 1999.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. -М: Просвещение, 2011.
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся / Программы общеобразовательных учреждений.- М: Просвещение, 2011.
5. Футбол: Правила игры. - М.: Физкультура и спорт,2003.
6. Сборник авторских программ педагогов - победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001.
7. Спортивные игры. Под ред. А.Комарова и В.Хомутского. М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп. - М: Физкультура и спорт, 2002

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М: Просвещение, 2006.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. -М: Просвещение, 2004.
4. Литвинов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М: Просвещение, 2007.
5. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
(военвед)  
г. Зернограда  
347740, Россия, Ростовская область,  
г. Зерноград, ул. Еремина 17  
Телефон: (8-863-59) 39-9-75  
Факс: (8-863-59) 39-2-70  
E-Mail: [soshvoenved@mail.ru](mailto:soshvoenved@mail.ru)  
Web-сайт: <http://soshvoenved.ru>