

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 346  
Невского района Санкт-Петербурга

193231, СПб ул.Подвойского 18/3

тел.факс: 588-96-00

Принято  
решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено  
Директором ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
В.И. Кравченко  
Приказ № 408/к от 31.08.2023



Дополнительная платная  
образовательная программа  
«Футбол для начинающих»  
(срок реализации 4 года)  
1-6 классы

Педагог дополнительного образования:  
Андреанов А.В.

Санкт - Петербург  
2023

## 1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Футбол для начинающих» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению. Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих 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 учащимся 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.

**Основная цель программы:** содействие физическому развитию детей через обучение футболу, пропаганда здорового образа жизни.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

### **Формы и режим занятий**

Основные формы, используемые на занятиях:

- комплексное занятие (ОФП + специально-подготовленные упражнения);
- специализированные занятия, направленные на воздействие отдельных функциональных систем;
- соревнования;
- самостоятельная (утренняя гимнастика по заданию педагога);
- эпизодические (походы, прогулки).

Занятия проводятся 2 раза в неделю (70 часов в год)

Возраст обучающихся – 7-10 лет

### **Ценностные ориентиры**

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся кружка по футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет: **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в нашей стране;
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

#### **Ожидаемый результат работы по программе:**

Изучив данную программу, учащийся:

- овладевает навыками игры в футбол;
- приобретает интерес к занятиям физической культурой, стремится к самоутверждению, самосовершенствованию;
- улучшает физическую и интеллектуальную работоспособности;
- повышает уровень самооценки;
- прививает чувства ответственности и трудолюбия;
- умеет общаться в коллективе;
- приобретает направленность на здоровый образ жизни.

## **Формы работы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

## **Формы подведения итогов реализации программы.**

Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

## **Содержание программы. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### *Подвижные игры и эстафеты.*

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- игры народов, проживающих в Красновишерском районе

#### *Легкоатлетические упражнения.*

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

#### *Гимнастические упражнения.*

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.
- 

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

##### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).



- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умения работать в коллективе, лидерских качеств.
- Формирование уверенности в своих силах.

Обучающийся должен **знать**:

- правила безопасного поведения на занятиях по футболу, на улице, спортивном зале, тренажерном зале;

- режим питания, режим дня;
- гигиенические требования к спортивной форме;
- основные правила игры в футбол;
- правила игр, в которые можно играть на улице.

**Уметь:**

- правильно выполнять перемещения по площадке без мяча;
- выполнять передачу мяча в движении;
- выполнять передачу и прием мяча.

**Календарно-тематическое планирование:**

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3, 4	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
5,6	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
7,8	Ведение мяча		
9,10	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
11,12	Удар носком		
13,14	Удар серединой лба на месте		
15,16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
17,18	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением		

	защитника		
19,20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
21,22	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
23,24	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
25,26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
27,28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
29,30	Обманные движения (финты)		
31,32	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
33,34,35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
36,37,38	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
39,40	Резаные удары		
41,43	Удар по мячу серединой лба		
44,45	Удар боковой частью лба		
46,48	Остановка катящегося мяча подошвой		
49,50	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
51,52	Остановка мяча грудью		
53,54,55	Совершенствование техники ведения мяча		
56,57,58	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
59,60	Отбор мяча подкатом		
61,62	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
63,64	Финт ударом		

65,66	Финт остановкой		
67,68	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
69,70	Тактические действия в нападении		

### **Методическое обеспечение программы**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

#### **I. Оборудование и инвентарь.**

спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;

- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток.

#### **II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов.**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

#### **Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.**

##### ***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 10м 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 (серединой, 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. 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.
2. 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.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

### Список литературы

1. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований: -М.: Спорт, 2016.-456с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. / Под ред. Ю.А. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: АКАДЕМИЯ,2017.
3. Помещиков С. В., Столяров П. В. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие, 2012г.
4. «Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет,10-12 лет» /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008г. , -272с.  
«Библиотека футбола» Медиаресурсы и Интернет-ресурсы  
<http://physnet.ru>  
[www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru)