

# ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

## **дополнительного образования детей**

### **«ФУТБОЛ»**

Возраст детей: 10 – 14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

*Обучающий процесс строится на применении интерактивных досок, ЭУМП "Футбол. 5-11 кл" (автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я. Купалы») и электронных ворот (автор Шамаева Г.И.).*

**Автор-составитель:**  
**учитель физической культуры**  
**Шамаева Галина Ивановна**

**Москва, 2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой **дополнительного образования** и имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 124 часов в год (4 часа в неделю). Возраст обучающихся: 10-14 лет, 5-6 классы.

**Футбол** доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** программы состоит в том, что это первая рабочая программа, строящаяся на использовании в процессе обучения футболу интерактивных досок или проекторов («**интерактивных стен**»). Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на использовании в процессе обучения ЭУМП "**Футбол. 5-11 кл**" (технология применения компьютерного средства обучения по изучению техники футбола, автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я.Купалы»), а также методики применения «**электронных ворот**» (автор Шамаева Г.И., см. Приложение).

**Цель** данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:***Образовательные*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола;
- отбор и передача перспективных и талантливых учащихся в учебно- тренировочные группы по футболу специализированных учебно- спортивных учреждений.

*Оздоровительные*

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

*Воспитательные*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Формы занятий:**

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.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятие имеют практическую направленность, что обеспечивает формирование умений и навыков игры в футбол.

Необходимый объем теоретических сведений, связанных с освоением учащимися техники и тактики футбола, будет сообщаться учащимся с помощью электронного учебно-методического пособия "Футбол. 5-11 кл" (ЭУМП, автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я.Купалы»). В содержании ЭУМП представлены видеозаписи образцового исполнения техники приемов игры; индивидуальной, групповой и командной тактики; специальных подводящих и подготовительных упражнений; способов организации группы, занимающихся при групповой форме проведения упражнений. Учебный материал из ЭУМП демонстрируется на большой экран с помощью мультимедийного проектора непосредственно в спортивном зале. Обучающиеся сочетают изучение видеоматериала с практическим выполнением специальных физических упражнений, направленных на выработку двигательных умений и формирование двигательных навыков. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: поточный, игровой и соревновательный, а также авторский метод с использованием электронных ворот (автор Шамаева Г.И., см. Приложение).

**Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Формы подведения итогов:**

- выполнение контрольных упражнений в конце обучения двигательному навыку;
- контрольные игры, проводящиеся регулярно в учебных целях;
- результаты участия в соревнованиях.

Оптимальным количеством занимающихся (мальчики и девочки) на футбольном поле является 16-22 учащихся, а в игровом спортивном зале – не более 16 учащихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	Теоретические сведения	2	-	2
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	-	8	8
<b>3</b>	Специальная подготовка	-	34	46
<b>4</b>	Техническая подготовка	-	52	40
<b>5</b>	Тактика игры	-	24	24
<b>6</b>	Организация и проведение спортивных соревнований	-	4	4
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>122</b>	<b>124</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ.  История и развитие футбола и мини-футбола в России.  Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	<b>Прием мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)

<b>6</b>	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо
<b>7</b>	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
<b>8</b>	<b>Игра вратаря</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке
<b>9</b>	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
<b>10</b>	<b>Эстафеты</b>	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
<b>11</b>	<b>Физическая подготовка</b>	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Номера занятий	Дата	Содержание образовательной деятельности
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>	<b>8</b>			
<b>2</b>	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты.
<b>3</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	4	4-5		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты.
	<b>Удары по мячу</b>	<b>30</b>			
<b>4</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	6-7		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Оработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>5</b>	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	8-9		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>6</b>	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	10-11		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Оработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>7</b>	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	12-13		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты.

					Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>8</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	14-15		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>9</b>	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	16		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>10</b>	Удары по летящему мячу серединой лба	2	17		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>11</b>	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	18		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>12</b>	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	19-20		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Отработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием электронных ворот.
	<b>Прием мяча</b>	<b>14</b>			
<b>13</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	21-22		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>14</b>	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	23-24		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>15</b>	Остановка мяча грудью	2	25		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>16</b>	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	26-27		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.

	<b>Ведение мяча и обводка</b>	<b>16</b>			
<b>17</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	28-29		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>18</b>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	30-31		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Отработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>19</b>	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	32-33		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Отработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>20</b>	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4	34-35		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Отработка ударов по электронным воротам. Учебная игра с использованием обычных ворот.
	<b>Отбор мяча</b>	<b>12</b>			
<b>21</b>	Выбивание мяча ударом ногой	4	36-37		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>22</b>	Отбор мяча перехватом	4	38-39		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>23</b>	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	40-41		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
	<b>Вбрасывание мяча</b>	<b>4</b>			
<b>24</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	42-43		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.

	<b>Игра вратаря</b>	<b>10</b>			
<b>25</b>	Ловля катящегося мяча	2	44		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>26</b>	Ловля мяча, летящего навстречу	4	45-46		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Эстафеты. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>27</b>	Ловля мяча сверху в прыжке	2	47		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
<b>28</b>	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	48		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.
	<b>Тактика игры</b>	<b>24</b>			
<b>29</b>	Тактика свободного нападения	4	49-50		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>30</b>	Позиционные нападения без изменения позиций	4	51-52		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>31</b>	Позиционные нападения с изменением позиций	4	53-54		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>32</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	55-56		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием электронных ворот.
<b>33</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	8	57-60		Показ отдельных упражнений, отработка технических приемов и тактических действий с использованием ЭУМП. Учебная игра с использованием обычных ворот.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- скакалки -15 штук
- мячи набивные -15 штук
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)
- компьютер
- **Уроки физической культуры и здоровья. Футбол. 5-11 классы [Электронный ресурс]: электрон. учеб. -метод. пособие / И.С. Латош [и др.]; под ред. В.В. Храмова. – Электрон. дан. (2 307 Мб). – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы, 2012. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).**
- интерактивные доски - 2 штуки

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.
7. Храмов В.В. Организационные и методические особенности проведения урока физической культуры с использованием электронного учебно-методического пособия / В.В. Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – С. 177-182

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Электронный мяч

Статья М.Н. Оробея и А.Ю. Тарасова «Электронный мяч как средство контроля на занятиях физической культурой» (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142)).

**Электронный мяч** – это обычный мяч, внутри которого имеется датчик, позволяющий измерять силу и скорость удара. Мы таким образом можем оценивать результат не только по количеству попаданий по воротам, но и по скорости и силе выполнения удара по мячу.

### Электронные ворота: тренировка ударов

Мы используем интерактивную стену, реализованную через проектор или пассивную интерактивную доску, в виде футбольных ворот. На каком-то расстоянии от «ворот» есть лазерный луч, прямо как в фильме «Миссия невыполнима». Ученик бежит с мячом, и, как только он пересекает луч, случайным образом (совсем случайно или из заданного списка положений внутри ворот случайно) на экране внутри «ворот» появляется черный квадрат. Ученик незамедлительно должен ударить по мячу и попасть в этот квадрат. Таким образом будет тренироваться и реакция, и различные удары. **См. иллюстрацию ниже.**

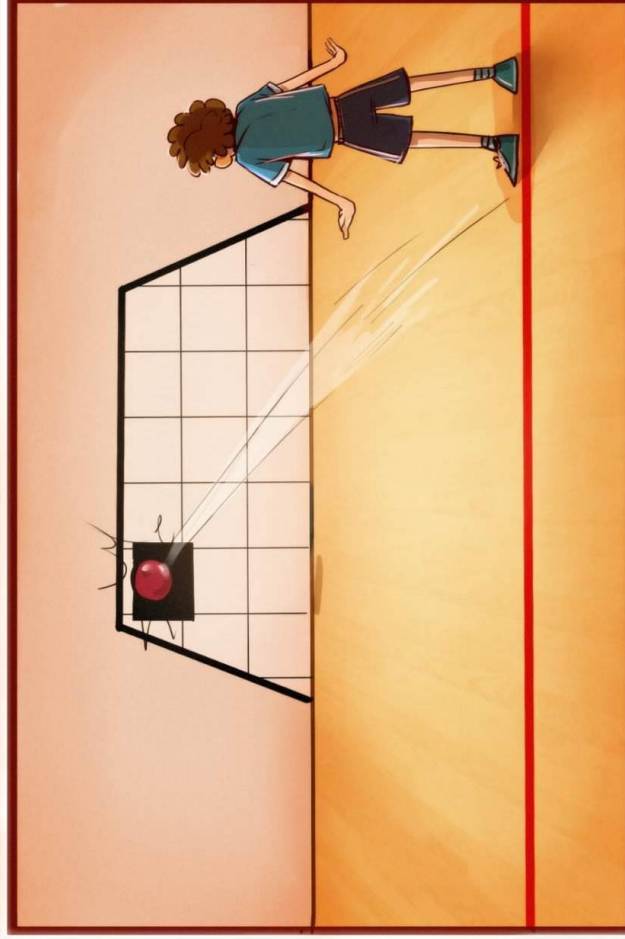
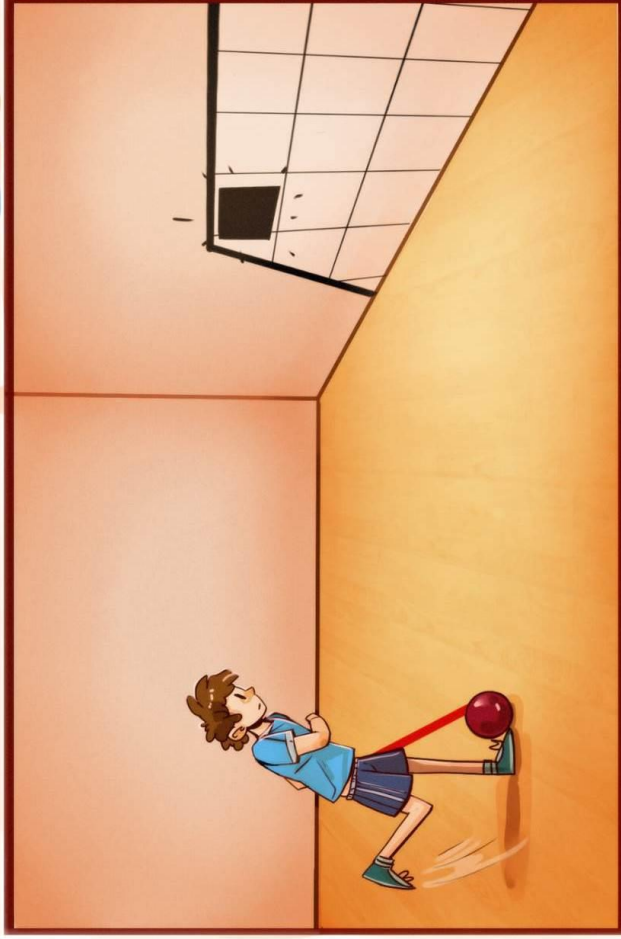
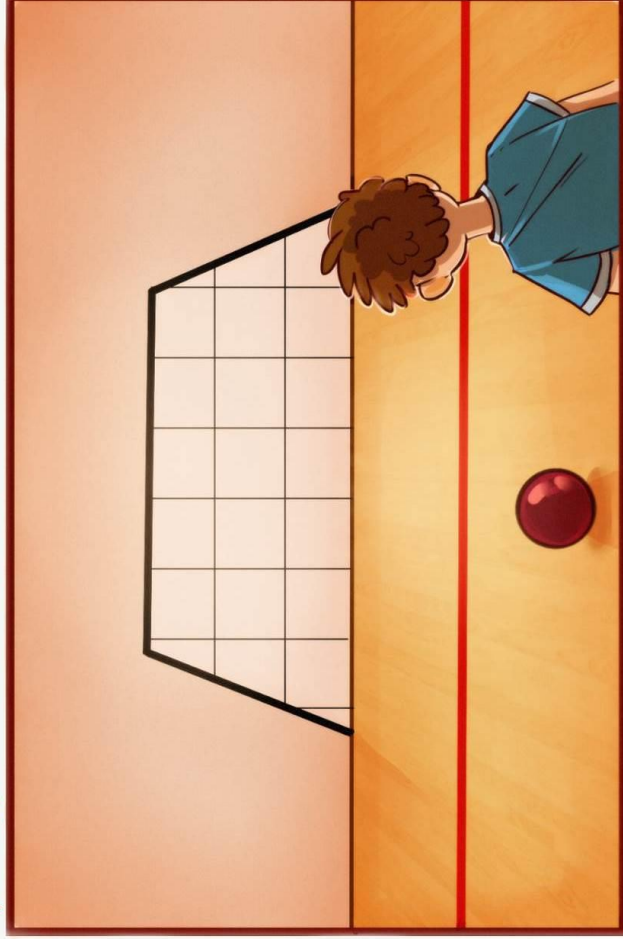
### Электронные ворота: учебная игра

Многие ребята любят забивать, но **никто не хочет играть в защите**, по крайней мере немногие. И поиск вратаря становится проблемой. Но, используя электронные ворота, такой проблемы можно избежать. Для этого достаточно использовать электронные ворота по обе стороны площадки вместо обычных.

Внутри «ворот» в определенном месте отображается черный квадрат. Если попасть в него, то засчитывается гол. Стоять в зоне вратаря нельзя. После попадания черный квадрат внутри ворот может менять расположение, а может и не менять – это задается программно. Черный квадрат может отображаться в каком-то определенном месте внутри ворот, чтобы шла отработка определенной техники ударов.

**Таким образом, каждый игрок будет «активно действовать», не забывая о защите своих ворот.**

Преподаватель: Шамаева Г.И.



Художник: Шеломаяева О.Э