

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 1288  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

«Рассмотрено»

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Титаренко Е.Б./

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Название: «ФУТБОЛ».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 1 учебный год.

Возраст учащихся: 3-7 лет.

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
Васильев Алексей Юрьевич

г. Москва

### ***Пояснительная записка***

#### **Общая характеристика учебного курса**

(Для многих людей футбол – любимый игровой вид спорта, любимое занятие или увлечение. И если играть в футбол с детства, то укрепление костной структуры и мускулатуры будет происходить с самых ранних лет, организм на протяжении занятий будет поддерживаться в тонусе. Как правило, у футболистов более красивая фигура, ведь эта не просто игра, а своеобразный комплекс физических упражнений: бег, прыжки, растяжка. Это еще и расход энергии, причем конструктивный расход. Таким образом, у футбола есть большая польза – он обеспечивает комплексную тренировку организма.

Польза детского футбола заключена в развитии у ребенка не только физических данных, но и лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые так необходимы современному человеку, чтобы достигать высокие результаты не только в спорте, но и по жизни.

Кроме этого, футбол способствует формированию командного духа детей. Футбол – это спорт, который представляет собой соревнования разной важности. Здесь случаются победы, а бывают и поражения. Спорт ставит детей в разные жизненные ситуации, ребенок начинает осознавать – есть успехи и неудачи. Что тоже очень полезно. Ведь если человек, еще в раннем детстве поймет, что не все в нашей жизни просто, как может показаться, тем большим победителем он окажется в жизни. Он поймет, что для того, чтобы быть успешным, нужно много тренироваться и трудиться.

Футбол, как и другие игровые виды спорта, развивает эти «бойцовские» качества, которые просто необходимы в жизни. Футбол развивает сопернический дух, учит бороться и не отступать, даже если матч был проигран. Учит принимать любые варианты окончания игры и делать правильные выводы. И ваш ребенок может стать отличным игроком или тренером команды)

**Цель:** привить детям любовь к футболу и спорту, приучать к здоровому образу жизни.

**Задачи:** научить детей грамотному обращению с мячом, заложить спортивный фундамент для будущего развития ребенка, решать воспитательные и оздоровительные задачи.

**Форма занятий** (групповая)

**Режим работы** (2 раза в неделю по 30 минут)

Результаты освоения учебного предмета (умения и навыки)

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Улучшенная координация и пластичность при обращении с мячом, быстрота мышления в подвижных играх, смелость и дисциплина на тренировках, стрессоустойчивость в сложных упражнениях и соревнованиях, ежемесячные открытые занятия.

### Тематическое планирование

№	Тема курса	Кол-во занятий		
		Теор.	Практ.	Всего
1.	Технические элементы. Удар по мячу. ОФП.	2	8	10
2.	Технические элементы. Ведение мяча. ОФП.	2	8	10
3.	Технические элементы. Остановка (приём) мяча и передача (пас). ОФП.	1	5	6
4.	Технические элементы. Удар по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	1	9	10
5.	Технические элементы. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	1	9	10
6.	Технические элементы. Остановка (приём) мяча и передача (пас). Подвижные игры с элементами футбола.	1	5	6
7.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП. Соревновательная деятельность.	1	11	12
Итого по курсу		9	55	64

### Содержание программы

1. Обучение базовым техническим элементам. Правильная подготовка к удару по мячу (становление опорной ноги, замах, разбег).
2. Обучение базовым техническим элементам. Ведение различными мячами для отработки чувства мяча, координация движений с мячом (мяч всегда рядом с ногой).
3. Обучение базовым техническим элементам. Остановка мяча, катящегося навстречу, остановка прыгающего мяча, остановка мяча в движении. Передача мяча (правильный поворот стопы и становление опорной ноги).
4. Отработка удара в различных подвижных играх, в игре в футбол. В игре делается акцент на удар по воротам.
5. Ведение мяча в подвижных играх, в игре футбол. Во всех играх делается акцент именно на контроль мяча.
6. Остановка и передача мяча в динамике, в подвижных играх и в игре в футбол. Все упражнения выполняются в командах, акцент делается на то, чтоб дети играли в пас друг с другом.
7. Комплексные занятия, направленные на использование всех изученных навыков. Игры в футбол и соревновательная деятельность (различные эстафеты с мячом, задания, направленные на командные действия и взаимодействия с партнерами).

Материально-техническое обеспечение (физкультурный зал (стены защищены специальными матами), спортивный инвентарь (конусы большие, конусы маленькие, фишки, обручи, скакалки, мячи-ежики, теннисные мячи, мячи футбольные размером 3, манишки, кружки-маркеры, стойки, наклейки, футбольное поле на улице с газоном))

Список литературы (В. П. Губа. О книге "Теория и методика **футбола. Учебник**", "Азбука спорта" - "**Футбол**". Авторы: Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин.)

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Тематика занятий	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Различные способы перемещения. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
2	Различные способы перемещения. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
3	Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
4	Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
5	Прием (остановка) мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
6	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
7	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
8	Прием (остановка) мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
9	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
10	Прием (остановка) мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
11	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
12	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
13	Прием (остановка) мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
14	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
15	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
16	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
17	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
18	Ведение мяча. Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
19	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
20	Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
21	Ведение мяча. Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
22	Ведение мяча. Обучение удару по мячу после отскока. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
23	Совершенствование навыков удара по мячу после отскока. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
24	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	

25	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
26	Обманные движения (финты). Прием и передача мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
27	Обманные движения (финты). Прием и передача мяча. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
28	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара по мячу после отскока. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
29	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
30	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
31	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
32	Соревновательная деятельность. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
33	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
34	Соревновательная деятельность. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
35	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
36	Соревновательная деятельность. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
37	Соревновательная деятельность. Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	2	
	<b>Итого:</b>	64	