

Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга  
**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 51

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 22 тел (812) 235-01-76

СОГЛАСОВАНА  
С Методическим советом  
*С.Д.Т. Петроградского*  
*района*  
Протокол № 1 от 13.10.2011г.  
*Муром*

УТВЕРЖДЕНА  
Директор Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной  
школы №51  
Э. А. Березяк



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ФУТБОЛ»**

(ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Возраст обучающихся 7 – 11 лет  
Срок реализации программы 2 года  
Автор-составитель:  
Концевенко Олег Васильевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2011

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Это такой демократический вид спорта, который не требует особой материальной базы, дорогостоящего оборудования и спортивной формы. Сегодня, когда здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе и это, прежде всего, связано с малой двигательной активностью учащихся, когда с катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим молодой организм привычкам, что приводит к необратимым процессам деградации личности, вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом должно всемерно поощряться.

Футбол – игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявления воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого времяпровождения и тяги к вредным привычкам.

Цель программы – научить детей играть в футбол. Осуществление данной цели достигается путем решения следующих задач:

- Обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в футбол;
- Укреплять здоровье занимающихся, содействовать их всестороннему физическому развитию;
- Развивать умственные способности занимающихся, а также такие двигательные (физические) качества, как быстрота, сила и выносливость;
- Воспитывать умение работать в команде.

Техническое и тактическое обучение следует рассматривать как длительный процесс, который при планировании разделяется по годам обучения. Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения футболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень умения управлять мячом с повышением физических и двигательных возможностей, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Следует применять упражнения для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками, ассиметричным поднятием тяжестей, натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, Точность движений развита слабо.

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам, которые благоприятно сказываются на нормальном развитии всех систем и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма во время тренировок.

К занятиям допускаются дети, имеющие разрешение врача. Вид детской группы – профильный, состав постоянный. Программа рассчитана на 144 часа (первый год обучения), режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа; 216 часов (второй год обучения), режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

На первоначальном этапе занимающиеся должны овладеть простыми техническими приемами и освоить широкий арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физическую подготовку. Отслеживание и оценивание результатов осуществляется путем проведения специального тестирования и участия в соревнованиях.



### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1.	Теоретические занятия	6 часов	6 часов	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	60 часов		60 часов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол	72 часа		72 часа
4.	Контрольные испытания	6 часов		6 часов
5.	Соревнования	Согласно плану		Согласно плану
<b>Итого часов:</b>		<b>144 часа</b>	<b>6 часов</b>	<b>138 часов</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(второй год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических
1.	Теоретические занятия	7 часов	7 часов	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	80 часов		80 часов
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол	122 часа		122 часа
4.	Контрольные испытания	7 часов		7 часов
5.	Соревнования	Согласно плану		Согласно плану
<b>Итого часов:</b>		<b>216 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>209 часов</b>