Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»
(физкультурно–спортивная направленность)

возраст обучающихся: 6 - 12 лет
срок освоения программы:3 года

Разработчик:
Егоров Максим Олегович
Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - ДОП) носит физкультурно-спортивную **направленность**.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предполагает любой уровень игровой подготовленности. Группа набирается разновозрастная смешанного состава (юноши/девушки). К занятиям в группах допускаются учащиеся в возрасте 6 - 12 лет. При невысоком уровне технической подготовленности учащихся можно обучить минимальным техническим навыкам. В дальнейшем тренировку можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком футбола и уровень технической подготовленности). В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Актуальность ДОП

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Актуальность ДОП включает в себя обоснование необходимости реализации данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям и запросам современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Футбол – один из самых популярных видов спорта, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Отличительная особенность ДОП

Отличительная особенность программы

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол. Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучение и формирование координационных способностей.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 432 академических часа. Срок освоения программы 3 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Обучающие:

-познакомить с историей футбола, его современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям игры в футбол, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-обучение техническим и тактическим приемам игры

Развивающие:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

- привить навыки здорового образа жизни;

- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;

- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности: мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

- освоенные учащимися общие способы деятельности, ключевые компетенции, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

– освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты:

- освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

– освоенный обучающимися в ходе по программе опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Теоретическая подготовка ребенка включает:

- владение теоретическими знаниями (по основным разделам учебного плана программы), системой понятий;
- владение специальной терминологией;
- знание правил и алгоритмов деятельности.

Практическая подготовка ребенка включает:

- практические умения и навыки, предусмотренные программой;
- владение специальным оборудованием и оснащением;
- творческие навыки.

Материально-техническое оснащение:
Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).
Требования к спортивным залам:
• не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
• высота потолка – не ниже 5 метров;
• защита оконных стекол от попадания мяча;
• деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.
Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:
• ворота для мини-футбола – 2шт.
Требования к уличным спортивным площадкам:
• поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;
Иные помещения и оборудование:
• помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков раздельные;
• туалетные комнаты;
• комнаты для умывания
Спортивное оборудование:
• мячи футбольные;
• манишки;
• фишки тренировочные;
• насос ручной для мячей;
• свисток;
• секундомер.

Кадровое обеспечение:

Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н;

Знания в области футбола.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» осуществляется на русском языке.
Форма обучения: программа реализуется - очно.
Особенности реализации программы: реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.
Особенности организации образовательного процесса.
При поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания – не осуществляются; В процессе реализации программы основным приемом обучения является показ приемов изображения с последующим повторением. Методика работы построена на использовании игровых методов обучения.
Условия набора в коллектив:
Набор в объединение осуществляется по желанию, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.**

На первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по физическим способностям и техническим навыкам. Ко второму году обучения складывается спортивный коллектив, команда и дополнительный набор на втором году осуществляется по сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а так же по собеседованию, написание теста на коммуникативные навыки, который включает в себя следующие критерии:

- может ли ребёнок гибко реагировать на изменение действий участников группы и уступать коллективному решению при выполнении командных заданий, позитивно реагировать на критику.
- контрольные нормативы по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, подтягивание, жим лежа, бег на выносливость 1000 м. (без учета времени).
- контрольные испытания по технической подготовке: ведение мяча восьмеркой (внешней, внутренней стороной стопы, подошвой стопы) Пас внутренней стороной стопы правой, левой ноги, остановка мяча различными частями стопы. Жонглирование мячом. Удары на точность с близкой, средней и дальней дистанции.
- у претендента не должно быть значительных ограничений по состоянию здоровья и сильных физических нарушений не позволяющих заниматься мини-футболом, он должен быть допущен врачом по состоянию здоровья и справляться с полученными объемами физической нагрузки.
- у него должна быть выражена мотивация к занятиям по физической культуре, спортом и футболом.

Условия формирования групп:

Группы формируются разнополые и разновозрастные
Количество детей в группе:
1-ый год обучения – 15 человек;
2-ой год обучения - 12 человек;
3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:
1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу – 108 академических часа в год.
2 год обучения - 3 раз в неделю по 1,5 часа – 162 академических часов в год.
3 год обучения - 3 раз в неделю по 1,5 часа – 162 академических часов в год
Формы организации занятий:

Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Основная форма организации занятий - групповая, в ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.
Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия в форме бесед с педагогом (с демонстрацией наглядных пособий): изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале учебного занятия. Кроме того

теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

• игра

• практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы:

• спортивные соревнования (игры);

• методический разбор спортивных соревнований (игр), видеофильмов и др.;

• судейская практика на уровне муниципального учреждения;

• контрольные игры;

• спортивных праздников; проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная (ансамблевая): организация проблемнопоискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков. – Материально-техническое оснащение программы.

Материально-техническое оснащение ДОП:

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года). Требования к спортивным залам:

• не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются; • высота потолка – не ниже 5 метров;

• защита оконных стекол от попадания мяча;

• деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

• ворота для мини-футбола – 2шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

• поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;

Иные помещения и оборудование:

• помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков раздельные;

• туалетные комнаты;

• комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

• мячи футбольные;

• манишки;

• фишки тренировочные;

• насос ручной для мячей;

• свисток;

• секундомер

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы: соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 6258н;

Знания в области футбола.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП *«Футбол».*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	16	4	12	Визуальный контроль, наблюдение
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	16	4	12	Наблюдение, контроль технических данных (точность, остановка) контрольное занятие
4.	Техника ведения мяча	16	4	12	Наблюдение, контроль технических данных (ведение, контроль мяча) контрольное занятием
5.	Техника защитных действий	16	4	12	Наблюдение, контроль технических действий. (стойка игрока) контрольное занятие
6.	Тактика и техника игры	16	4	12	Открытое занятие, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	10	2	8	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	16	4	12	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	108	27	81	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП *«Футбол».*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1,5	1	0,5	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	24	6	18	Визуальный контроль, наблюдение
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	24	6	18	Наблюдение, контроль технических данных (точность, остановка) контрольное занятие
4.	Техника ведения мяча	24	6	18	Наблюдение, контроль технических данных (ведение, контроль мяча) контрольное занятием
5.	Техника защитных действий	24	6	18	Наблюдение, контроль технических действий. (стойка игрока) контрольное занятие

6.	Тактика и техника игры	24	6	18	Открытое занятие, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	15	4	11	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	24	6	18	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	1,5	1	0,5	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	162	42	120	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП *«Футбол».*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1,5	1	0,5	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	24	6	18	Визуальный контроль, наблюдение
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	24	6	18	Наблюдение, контроль технических данных (точность, остановка) контрольное занятие
4.	Техника ведения мяча	24	6	18	Наблюдение, контроль технических данных (ведение, контроль мяча) контрольное занятием
5.	Техника защитных действий	24	6	18	Наблюдение, контроль технических действий. (стойка игрока) контрольное занятие
6.	Тактика и техника игры	24	6	18	Открытое занятие, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	15	4	11	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	24	6	18	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	1,5	1	0,5	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	162	42	120	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени общей физической подготовке.

Задачи 1-го года обучения:

овладеть навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);

Обучающие:

• научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды;

• научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающие:

• развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться; • развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;

• снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

• воспитать чувство товарищества и личной ответственности;

• сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена.

История возникновения игры и развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России.

Практика.

Игры на знакомство и сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойка игрока. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений. Виды бега.

Практика.

-перемещение в стойке различными способами: приставными шагами боком, спиной вперед.

- старты из различных положений: низкий старт ,из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног ,после прыжков на месте.

- отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- отработка техники бега: бег «змейкой», «восьмеркой», челночный бег.

Тема 3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория. Различные способы ударов, остановок и передач мяча. Техника ловли мяча вратарем.

Практика.

Выполнение ударов по неподвижному мячу:

- внутренней стороной и средней частью подъема

- выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель: с места, с разбега

Выполнение ударов по катящемуся мячу:

- внутренней стороной и средней частью подъема
- носком, серединой лба

Отработка ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба.

Отработка техники остановки мяча: внутренней стороной стопы и подошвой, грудью, коленом.

Передача мяча партнеру в парах с разным количеством касаний.

Отработка техники ловли низколетящего мяча вратарем.

Тема 4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведение мяча со сменой направления и скорости ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без, с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Практика. Отработка техники ведения мяча:

-на скорости

-с постепенным нарастанием скорости

-со сменой направления на скорости

-переход от медленного ведения к быстрому и наоборот

Выполнение ведения мяча с сопротивлением защитника и без:

- по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

-по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой

- по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

-по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Тема 5. Техника защитных действий.

Теория. Правильное расположения на поле при защите своих ворот, игра в линию , обязанности последнего защитника.

Практика. Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча:

- при атаке с флангов
- при атаке по центру
- при розыгрыше стандартных положений

Отработка техники отбора мяча:

- при его контроле нападающим
- в момент приема мяча нападающим
- после его приема нападающим.

Учебно-тренировочные игры

Тема 6. Тактика и техника игры.

Теория. Виды прыжков. Остановка мяча в движении. Правильное расположение при атаке, способы перемещения. Удары из различных положений Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Практика. Техника выполнения прыжков:

- на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, вперед и назад с продвижением вправо и влево, вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью.
- выполнение прыжков попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад, с продвижением вправо и влево.

- на правой ноге вправо с приземлением на левую и наоборот.
- толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Открывание для приема мяча.

- расстановка игроков на поле.
- тактика свободного нападения:
- бег обычный
- спиной вперед скрестным и приставным шагом.
- бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Удары из различных положений:

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.
- по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
- удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Сдача контрольных нормативов. Учебно-тренировочные игры

Тема 7.Учебно-тренировочные игры.

Теория.

Правила проведения соревнований. Упрощенные правила по футболу. Роль капитана команды его права и обязанности. Правила игры в баскетбол и ручной мяч. Правила проведения эстафет с элементами футбола.

Практика.

Проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу, ручному мячу.

Проведение эстафет с элементами спортивных игр: с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предметов. Судейство игр.

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение общей физической подготовки. Комплекс упражнений на развитие выносливости, координации движений, ловкости.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- развитие гибкости, силы, ловкости
- выполнение упражнений для рук и плечевого пояса:
- сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Выполнение упражнений для мышц шеи:

- наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Выполнение упражнений на формирование правильной осанки в различных исходных положениях:

- наклоны, повороты, вращения туловища.

В положении лёжа:

- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами
- поднимание и опускание туловища.
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку:

- на месте
- на правой и левой ноге
- продвигаясь шагом и бегом.

Тема 9.Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавстредствах, пожарная безопасность).

Практика.
Проведение учащимися мастер-классов.

Планируемые результаты 1-го года обучения:
Предметные результаты:
• овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
• овладеют элементарными навыками тактики ведения меча;
• разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
Личностные результаты:
• сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
• сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
• сформировать навыки здорового образа жизни.
Метапредметные результаты:
• будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
• будут уметь планировать режим дня;
• приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившийся ситуации;

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:
На втором году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени технической и тактической подготовке.

Задачи 2-го года обучения
овладеть навыками технико-тактической подготовки футболиста
Обучающие:
• научить выполнять технико-тактические действия футболиста;
• научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.
Развивающие:
• развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться; • развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;
• снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.
Воспитательные:
• воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
• сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание программы 2-го года обучения
Тема 1 .Вводное занятие.
Теория. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена.
Развитие футбола за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Техника безопасности на тренировке. Закаливание. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
Практика. Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Теория. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Виды стартов. Отработка основных элементов технических передвижений . Виды бега, прыжки различной степени сложности.

Практика.

- перемещения в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед, попеременно.
- ускорения, старты из различных положений.
- бег «змейкой», «восьмеркой», с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, скрестным шагом, челночный бег

Отработка прыжков: вперед, в стороны, вверх и в смежные с ними направления, на 1 и 2х ногах вперед, в стороны, вверх.

Контрольное тестирование

Тема 3. Техника ударов , передач и остановок мяча.

Теория. Техника ударов, остановок и передач мяча, остановка мяча в движении.

Практика. Отработка ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель:

- отработка ударов головой
- выполнение ударов носком, пяткой
- отработка ударов головой в прыжке, в борьбе, в движении
- ведение мяча на скорости с последующей остановкой
- изменение направления движения с последующей остановкой

Передача мяча партнеру: диагональные передачи, передачи в “стенку”

Остановка мяча в движении: остановка отскочившего от земли мяча, остановка мяча после длинной передачи

Тема 4. Техника ведения мяча.

Теория. Комбинации из основных элементов. Техника ведения мяча со сменой направления с увеличением скорости ведения. Ведение внутренней и внешней стороной стопы , правой и левой ногой.

Практика.

- выполнение комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
- ведение на каждый шаг со сменой направления
- ведение мяча с уходом от преследования с увеличением скорости
- ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы с ударом

Ведение мяча в соответствии с заданиями: дриблинг, ведение после жонглирования, прыжков, приседаний, передач низом и верхом

Тема 5. Техника защитных действий.

Теория. Техника правильного расположения на поле при защите своих ворот. Выбор позиции на поле. Опека соперника без мяча.

Практика.

- отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны
- создание численного превосходства в обороне
- отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча
- организация атаки при вводе мяча в игру
- ведение мяча с быстрым изменением движения
- обыгрыш быстро сближающегося защитника
- опека соперника без мяча
- отработка «закрывания», перехвата и отбора

- показательные выступления

Тема 6. Тактика и техника игры.
Теория. Виды обманных движений, финтов. Тактика нападения. Выполнение передач по назначению. Обманные движения без мяча. Смена мест игроками.
Практика . Отработка техники обманных движений, финтов:
- выполнение ложного замаха:
- с уходом в сторону
- с последующей передачей мяча
- с последующим у даром по воротам

Тактика нападения:
- создание численного преимущества на отдельном участке поля
- организация быстрого нападения
- организация постепенного нападения

Выполнение передач по назначению:
- «на ход»
- на удар
- “простреляная”
- «на борьбу»
- на отдачу («стенка»);

Обманные движения без мяча. Контрольное тестирование

Тема 7. Учебно-тренировочные игры.
Теория. Обязанности судей. Способы судейства. Повторение правила спортивных игр. Правила проведения эстафет с элементами различных видов спорта. Техника безопасности. Анализ и разбор игровых ситуаций.
Практика.
- проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу, ручному мячу.
- проведение эстафет с элементами спортивных игр:
- с препятствиями
- в парах
- скоростные
- круговые
- с предметами и без предметов
- судейство игр

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП)
Теория. Комплекса упражнений на развитие выносливости, координации движений, ловкости. Общеразвивающие упражнения с предметами на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.
Практика. Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами :
- упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 9.Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика.

Проведение учащимися мастер-классов. Открытое занятие.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные результаты:

• овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);

• овладеют элементарными навыками тактики ведения меча;

• разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);

• будут знать основные правила игры в футбол;

• приобретут навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район)

Личностные результаты:

• сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;

• сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;

• сформировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

• будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;

• будут уметь планировать режим дня;

• приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившийся ситуации;

• приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения:

На третьем году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени тактической и физической подготовке .

Задачи 3-го года обучения

овладеть навыками технико-тактической подготовки футболиста

Обучающие:

• научить выполнять технико-тактические действия футболиста;

• научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающие:

• развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться; • развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;

• снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

• воспитать чувство товарищества и личной ответственности;

• сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание программы 3-го года обучения

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Закаливание. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
Практика. Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
Теория. Бег по прямой с изменением темпа. Стартовые ускорения с различными приемами.
Практика.

- быстрая ходьба, переходящая в бег
- бег по прямой: в медленном, быстром и среднем темпе, с ускорением
- бег различными способами между предметами, расположенными на расстоянии 1,5-2 м.

С изменением скорости: быстро — медленно — быстро.
Стартовые ускорения:

- обычным бегом и остановки.
- стартовые ускорения в беге различными приемами по дуге (кругу), по виражу, в гору, под гору и остановки.
- стартовые ускорения в беге различными приемами по прямой, дугам и виражу после поворотов.
- стартовые ускорения в беге различными приемами из различных положений (высокий и низкий старт, полу присед, сед, положения лежа, с закрытыми глазами и т.д.)

Тема 3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.
Теория. Совершенствование техники выполнения различных ударов и остановок мяча.
Практика. Отработка ударов:

- с изменением направления
- с препятствием
- в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча
- отработка удара головой в падении
- удар по воротам после передачи с фланга
- удар по воротам головой после фланговой передачи

Выполнения различных остановок мяча:

- в воздухе
- с переводом мяча для ведения или удара
- остановка и удар с лета
- откатка мяча под удар

Тема 4. Техника ведения мяча.
Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения в усложненных условиях, и преодоление препятствий.
Практика. Совершенствование техники ведения мяча в усложненных условиях:

- на фоне утомления
- при наличии дефицита времени
- в ограниченном пространстве
- при активном противодействии соперника
- совершенствование выполнения комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
- ведение после обманных движений ,ложных замахов

Тема 5. Техника защитных действий.
Теория. Перехват и отбор мяча. Различные виды и способы отбора.
Практика. Совершенствование техники «закрывания», перехвата

- организация атаки при вводе мяча в игру .
- опека соперника без мяча
- организация обороны против быстрого и постепенного нападения
- отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны

Отбор мяча:

- отработка отбор мяча при его контроле нападающим;
- отработка отбора в момент приема мяча нападающим;
- отработка отбора мяча после его приема нападающим
- отработка «закрывания», перехвата и отбора
- применение ближней к сопернику ноги для отбора.

Отработка способов отбора мяча:

- толчком туловища
- выбиванием (без падения и в падении)
- наложением стопы на мяч.

Тема 6. Тактика и техника игры.
Теория. Длинные передачи. Обманные движения, финты. Групповая тактика. Комбинационная игра. Техника заслонов.
Практика. Отработка техники длинных передач:

- смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча
- диагональные передачи
- передачи на дальность

Отработка тактических действий в группе:

- различные комбинации атаки и защиты
- согласованное действие между 2-3 игроками команды
- выход на свободное место
- техника выполнения заслоны
- подстраховка или переключение.

Контрольное тестирование

Тема 7.Учебно-тренировочные игры.
Теория. Жестикуляция главного и бокового судей. Отличительные особенности судейства и жестикуляции других видов спорта. Техника безопасности.
Практика.

- проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу ,ручному мячу.
- проведение эстафет с элементами игровых видов спорта:
- с препятствиями
- в парах
- скоростные
- круговые
- с предметами и без предметов
- судейство игр

Тема 8 .Общая физическая подготовка (ОФП)
Теория. Комплекс акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Правила игры в хоккей с мячом по упрощенным правилам. Техника безопасности.
Практика. Выполнение Акробатических упражнений на развитие ловкости :
Кувырки:

- вперёд в группировке из упора присев ,

- из основной стойки, после разбега,
- длинный кувырок вперёд,
- кувырки назад, соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

Выполнение легкоатлетические упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
- многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом

Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, силы.

- на внимание
- координацию

Эстафеты на развитие ловкости, быстроты и силы:

- встречные и круговые
- с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов
- собиранием предметов
- метанием в цель
- бросками и ловлей мяча
- прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 9.Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов, перспективы дальнейшего обучения. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность).

Практика.

Проведение учащимися мастер-классов. Открытое занятие.

Планируемые результаты 3-го года обучения:

Предметные результаты:

• овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);

• овладеют элементарными навыками тактики ведения меча;

• разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);

• будут знать основные правила игры в футбол;

• приобретут навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район)

Личностные результаты:

• сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;

• сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;

• сформировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

• будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;

• будут уметь планировать режим дня;

• приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившийся ситуации;
• приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).